



学校法人佑愛学園

愛知医療学院短期大学

後援：清須市（官学連携事業）

参加無料のご案内

第4回

きよす スポーツ障害セミナー

テーマ：体幹を鍛えて姿勢を整えよう!

姿勢を保つには胴体を支える筋肉が重要です。腹や腰、お尻の筋肉を簡単に鍛えて姿勢を整えることは、腰痛他のスポーツ障害の予防としても大切な要素。今回は腰痛など体幹のスポーツ障害の概要と、体幹の筋肉の簡単な鍛え方を中心に実施します。

講師

鳥居 昭久



ロンドンパラリンピック

愛知医療学院短期大学
リハビリテーション学科 教授

- 理学療法士
- 日本体育協会公認アスレティックトレーナー
- 日本障がい者スポーツ協会公認スポーツトレーナー

とき

運動できる服装でご来場ください!

H28 5月21日(土)
18時~19時30分

ところ

愛知医療学院短期大学
講堂(清須市一場519)



● お問い合わせ先

愛知医療学院短期大学

TEL. 052-409-3311