

一般公開講座 開催します!!

参加費 無料

ランナーのための セルフケア講座

10/8

月・祝

15:00~17:00

ランニングをさらに楽しく、もっと効果的に。スポーツシーンに精通した講師陣が、明日から実践できるセルフケア講座を開催します。参加費は無料ですので、ふるってご参加ください(要予約)。

15:00~

ランナーのための 正しいストレッチ講座

講師 松下 美穂

森ノ宮医療学園専門学校 鍼灸学科教員

- 鍼灸師
- 日本体育協会公認アスレティックトレーナー
- 豊田自動織機 女子陸上競技部トレーナー

多くのマラソンランナーをケアしているトレーナーが、ランナーのみなさんを対象にして講義を行います。
より速く、より楽しく、走るためのアドバイスをします!



16:00~

ランナーのための スポーツシューズの選び方講座

講師 山本 達也

森ノ宮医療学園専門学校 柔道整復学科教員

- 柔道整復師、鍼灸師、中学・高校保健体育教諭
- 兵庫県医師会認定AEDインストラクター
- 日本ノルディックウォーキング協会 公認インストラクター

みなさんはスポーツシューズを購入する時に何をポイントに選んでいますか? デザインがかっこいいから、大好きなスポーツ選手が履いているから...と安易な選び方をしていませんか?
この講座では自分自身の足に興味をもってもらいながら、シューズの選び方について講義を行います。



大阪城から走って7分!

開催場所

森ノ宮医療学園専門学校 アネックス校舎 4F

お申し込み先

森ノ宮医療学園専門学校

森ノ宮医療学園

検索

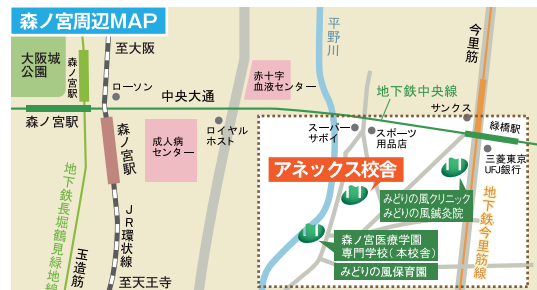
〒537-0022 大阪市東成区中本 4-1-8

<http://www.morinomiya.ac.jp>

TEL: 06-6976-6889 FAX: 06-6973-3133

Eメール: staff@morinomiya.ac.jp

● 参加ご希望の方は、①お電話 ②FAX ③Eメールにてお申し込みください。



交通案内

JR 環状線・地下鉄長堀鶴見緑地線「森ノ宮」駅下車徒歩12分
地下鉄中央線・今里筋線「緑橋」駅下車(3号出口)徒歩7分

FAX お申し込み 記入欄 (06-6973-3133)	フリガナ		電話番号	()
	氏名			
	住所	(〒 -)	この講座を何からお知りになりましたか? ・ホームページ ・チラシ(入手場所)) ・その他 ()	

※FAXでのお申し込みの際は、上記「FAXお申し込み記入欄」に必要事項をご記入の上、送信してください。