

ランナーのためのセルフケア講座

ランナーのみなさん必見！

医療資格者による、ランナーのみなさまのためのセルフケア講座を開催します。

一般公開講座 開催します!! 要予約

8/6_土

マラソンランナーのための セルフケア講座



15:00~17:00
ハンドトリートメント
体験も!!

13:00~

上手な疲労回復法と ケガをしない体づくり

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

世界陸上やオリンピックで、選手に帯同しているトレーナーによる、ランナーのみなさんを対象とした講演会を行います。より速くより楽しく走るためのアドバイスをします!

15:00~

スポーツアロマで コンディショニングづくり

講師:森 美侑紀

森ノ宮医療学園専門学校 柔道整復学科教員

- プロバスケットボールチーム「OSAKA EVELSA」
公認スポーツアロマトレーナー
- アロマトップインストラクター

精油の薬理作用が、フィジカル・メンタル両面に作用するアロマセラピー。筋肉の疲労緩和やケガの予防、パフォーマンスの向上に! アロマを使った“セルフトリートメント”を体験してみませんか?

【開催場所】

森ノ宮医療学園専門学校 本校舎 (大阪市東成区中本4-1-8)

参加無料!

【申し込み先】

森ノ宮医療学園専門学校 TEL: 06-6976-6889

<周辺地図>

