

4～6月開催分

チョイトレ

気になるテーマをChoice!

少しの時間でちょこっと



— 開催要項 —

- 主 催 NPO 法人総合型地域スポーツクラブハピスカとよさか
 主 管 NPO 法人総合型地域スポーツクラブハピスカとよさか
 開 催 日 2019年4月～6月 全3回 ※1回から参加可能
 会 場 豊栄総合体育館 第一会議室
 内 容 テーマに合わせたトレーニング・コンディショニングプログラムを行います。
 開催日程 裏面参照
 定 員 各回 18名
 持 ち 物 運動のできる服装、飲み物、タオルなど
 お申込み方法 申し込み用紙に必要事項を記入し、参加費を添えて豊栄総合体育館窓口へ

《問い合わせ・お申込み先》

NPO 法人総合型地域スポーツクラブハピスカとよさか
 新潟市北区嘉山488-3 豊栄総合体育館内
 TEL / FAX : 025-386-7522 (原則月曜休み)

裏面に開催日程あり

切り取り

チョイトレ 参加申込書

NO. _____

太枠内をご記入ください。 ※お預かりした個人情報とは本事業以外の目的で使用いたしません。

参加日に○を記入	4/13 (土)	5/18 (土)		6/8 (土)		
よみかた		性別	参加の きっかけ	<input type="checkbox"/> 区報 <input type="checkbox"/> 友人の紹介		
氏名		男・女		<input type="checkbox"/> ポスター <input type="checkbox"/> DM <input type="checkbox"/> その他 ()		
生年月日	S・H	年	月	日	年齢	歳
住所	〒 -					
電話番号	- -					
事務局 記載欄	受付日	参加費 ※受領したら○をつける			対応者	
		4/13 (土) 500円	5/18 (土) 500円	6/8 (土) 500円		

開催日程

4/13 (土)	開催期日：14：00～15：30	対象：一般	参加費：500円
	<p>テ－マ：身体の歪みを整えるセルフマッサージ～腰部・股関節編～</p> <p>腰部・股関節まわりを中心にテニスボールやストレッチポールなどを使った、自宅でも簡単にできる筋・筋膜リリース（解きほぐす）を行います。自分自身で行うことで身体の状態を知ることができ、ストレッチだけではケアしきれない筋肉の歪みを整えます。</p>		
5/18 (土)	開催期日：14：00～15：30	対象：一般	参加費：500円
	<p>テ－マ：身体の歪みを整えるセルフマッサージ～肩・肩甲骨編～</p> <p>肩・肩甲骨まわりを中心にテニスボールやストレッチポールなどを使った、自宅でも簡単にできる筋・筋膜リリース（解きほぐす）を行います。自分自身で行うことで身体の状態を知ることができ、ストレッチだけではケアしきれない筋肉の歪みを整えます。</p>		
6/8 (土)	開催期日：14：00～15：30	対象：一般	参加費：500円
	<p>テ－マ：スルンとほぐす、肩甲骨ストレッチ</p> <p>肩甲骨は肩の土台となる役割や、他の部位とも運動している部分です。肩甲骨の機能が崩れ正しい位置に収まらないと、スムーズに腕が動かせなくなったり、肩こりや頭痛、不良姿勢といった原因になり得ます。肩甲骨の動きや正しい位置を学んでいきながら、肩甲骨の機能を整えていきます。</p>		