

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 令和2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	4/18 (土)	5/16 (土)		6/6 (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 <input type="checkbox"/> ポスター <input type="checkbox"/> DM <input type="checkbox"/> その他 (       )		
氏名		男・女				
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	
		4/18 (土) 500円	5/16 (土) 500円	6/6 (土) 500円		

## 開催日程

4/18 (土)	開催期日：14：00～15：30	対象：一般	参加費：500円
	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～		
	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。		
5/16 (土)	開催期日：14：00～15：30	対象：一般	参加費：500円
	テ－マ：身体の歪みを整えるセルフマッサージ～肩・肩甲骨編～		
	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。		
6/6 (土)	開催期日：14：00～15：30	対象：一般	参加費：500円
	テ－マ：スルンとほぐす、肩甲骨ストレッチ		
	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。		