

# スポーツをしている子に役立つ ストレッチング講座

スポーツをしている子達を対象に、ストレッチング教室を開催します。自分の体のコンディショニングと障害予防に役立つストレッチングを、専門学校の講師の方から学びます。

自分で簡単にできる効果的なストレッチングを教えていただき、ケガをしない体作りをしましょう。

日 時	8月 7日 (水) 13:30~15:30
場 所	雷山公民館 2階大研修室
内 容	1人でも簡単にできて効果的なストレッチング
対象者	自ら学ぶ意識がある子を対象とします。
指 導	福岡医療専門学校 講師
参加費	無料 ※チームでの参加も可能です。
持参品	ストレッチングしやすい服装・飲物・タオル
申込先	雷山公民館 (TEL323-0078)
締 切	8月4日までにご連絡ください。

ケガをしない体作りを  
学ぼう

## 継 続 は 力 な り

