

錦・美川地域 レクリエーションスポーツ講演会

ケガ予防と健康運動 ～無理なく続ける運動習慣～

無理なく長く続けられる健康的運動習慣を身につける方法。日常生活の他、スポーツで起こりやすいケガの予防方法。気軽にできるトレーニング(軽運動)の紹介など、理論に実技を交えながら習得し、参加者の健康維持と増進を図る講演会です。

講師

公益財団法人山口県スポーツ協会
やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター

逢坂 麻衣 (おおさか まい) 先生

・(公財)日本スポーツ協会
公認アスレティックトレーナー(JSPQ-AT)



日時

令和8年3月26日(木)

10時00分～11時30分 受付 9時45分

場所

錦ふるさとセンター 2階農事研修室

岩国市錦町広瀬1125番地 錦川清流線錦町駅下車徒歩15分

対象

レクリエーションやスポーツ、健康に興味ある方ならどなたでも

参加料

無料

持参物

フェイスタオル1枚

申込方法

電話またはQRコードにて

岩国市スポーツ推進課錦分室(教育委員会錦支所)0827-72-2215

申込期限 3月24日(火)まで

定員(30名) 募集定員に満たない場合は、当日受付します。



主催: 岩国市スポーツ推進課錦分室 (岩国市教育委員会錦支所内)