

「ストレッチ講座」

運動の基礎となる「ストレッチ」について学ぼう!!

簡単にできるストレッチを中心とした身体のメンテナンス術や、タオル、椅子、壁など身近にあるものを使用し、姿勢改善、体力維持を目的とした体操なども紹介します。



日時

2020年
2月17日(月)
18:30~20:00

会場

**京都市武道センター
主競技場**

(左京区聖護院円頓美町46-2)

市バス:「熊野神社前」下車徒歩3分
地下鉄東西線:「東山」駅下車徒歩約20分
京阪電鉄:「神宮丸太町」駅下車徒歩10分



講師

平岡 義光 氏

京都医健専門学校スポーツ科学科 専任教員
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

大学を卒業後、スポーツ系専門学校でスポーツ医学を学ぶ。水泳や陸上、ラグビーなどのスポーツチームや選手のケアやトレーニングを担当。整形外科や接骨院、メディカルフィットネスでは一般の方を対象に運動療法に携わり、現在は、医療・スポーツ系専門学校にて後進の育成に携わっている。

参加費

無料

持ち物

体育館シューズ、
フェイスタオル、飲み物、
筆記用具

参加対象

一般
(16歳以上)

定員

70名
(応募者多数の場合、抽選)

申込み
方法

①ホームページ
申込みフォーム

②FAX
(裏面申込み用紙)



申込み
問合せ先

公益財団法人
京都市スポーツ協会
「ストレッチ講座」係
TEL: 075-315-4581
FAX: 075-313-6043

申込み締切: 2020年1月31日(金)

【主催】公益財団法人京都市スポーツ協会 【共催】京都市 【後援】京都新聞、KBS京都

・本講座は、参加者に対し、講座中の事故に備え傷害保険に加入します。
・応募に関する個人情報は、本イベントの運営及び本会が主催するイベント等の情報の提供のみに使用し、第三者に提供することはありません。





FAX 075-313-6043



「ストレッチ講座」運動の基礎となる「ストレッチ」について学ぼう!!

申込み締切: 2020年1月31日(金)

ふりがな		年 齢	性 別
氏 名		歳	男・女
住 所	〒 ー		
	電話番号 () ー		
普段している スポーツ	講座を何で知ったか		
ふりがな		年 齢	性 別
氏 名		歳	男・女
住 所	〒 ー		
	電話番号 () ー		
普段している スポーツ	講座を何で知ったか		
ふりがな		年 齢	性 別
氏 名		歳	男・女
住 所	〒 ー		
	電話番号 () ー		
普段している スポーツ	講座を何で知ったか		



会 場

京都市武道センター 主競技場

(左京区聖護院円頓美町46-2)

ア ク セ ス

- 市バス「熊野神社前」下車徒歩3分
- 地下鉄東西線「東山」駅下車徒歩約20分
- 京阪電鉄「神宮丸太町」駅下車徒歩10分

お問合せ

公益財団法人京都市スポーツ協会

〒615-0864 京都市右京区西京極新明町1番地 TEL075-315-4581