

ジュニアアスリートのための骨格ストレッチ講座

～自分のカラダを知ろう～



1. 主催 加茂市教育委員会
2. 後援 加茂市スポーツ協会
3. 講師 高山 大祐 院長（高山ひまわり整骨院 代表取締役 院長）
4. 日時 令和5年3月25日(土)
受付 午後1時30分～
開講 午後2時00分～(1時間程度)
5. 会場 加茂勤労者体育センター TEL 0256-53-2206
6. 対象者 小・中学生(指導者の参加可)
7. 内容 姿勢が良くなる骨格ストレッチ
～ケガ予防・自分のカラダを知る～
8. 申込方法 加茂勤労者体育センターへ電話、FAX またはメールにて事前にお申込みください。
FAX、メールの場合は、お名前、学年(所属団体等)、連絡先を明記の上、下記へご連絡ください。
TEL 0256-53-2206 ※窓口でも受付ます
FAX 0256-53-3451
Mail kintai@city.kamo.niigata.jp
9. 申込期限 令和5年3月17日(金)
10. 参加費 無料
11. 保険 スポーツ保険については各自でご加入のものを適用とさせていただきます
※スポーツ少年団の方はスポーツ安全保険を適用できます
12. その他 当日は動きやすい服装で、内履き持参でご参加ください。
またタオルや水分補給のための飲み物は各自でご用意ください。

