

今からできる！

# セルフケア&トレーニング

10月28日(日) 10:00~11:40

開催日 平成30年10月28日(日)  
9:30受付開始

会場 新居浜ウィメンズプラザ  
3階 多目的ホール

講師 ・阿部 大樹  
(ながやす整形外科クリニック  
:理学療法士)  
・大久保 勝朗  
(愛媛労災病院:理学療法士)

定員 先着50名(締切:10/26まで)  
※定員になり次第締め切ります。

参加費 無料

備考 \*水分、筆記用具、ハサミ(テーピング実技用)持参の上、動きやすい服装でお越しください。\*シューズは不要です。\*会場内にロッカー・更衣室あります。  
\*駐車場は新居浜ウィメンズプラザの駐車場をご利用できます。

ランナーに多いケガや自分でできるケア、  
トレーニング・ストレッチ・テーピング  
について実技を交えた講演を行います。

お申込方法：  
下記URLまたはQRコードより申し込み下さい。  
申し込みURL  
<https://goo.gl/forms/1a0Lyvqmsr1u62fw2>

会場：  
新居浜ウィメンズプラザ  
愛媛県新居浜市庄内町4-4-19  
(0897) 37-1700

交通機関：  
JR新居浜駅から 徒歩約7分  
高木入口バス停から 徒歩約7分  
警察署前バス停から 徒歩約8分

問い合わせ：  
阿部 大樹 (ながやす整形外科クリニック)  
E-mail:pt.daiki@gmail.com



QRコード