

神奈川県障がい者スポーツ指導者協議会主催

競技・研修委員会からのお知らせ

「自分自身で体の歪みを整える技術を身に付ける」講習会開催

神奈川県障がい者スポーツ指導者協議会

会長 塩澤 哲夫

競技・研修委員長 横山 弘美

会員各位

私たちの骨格は、日常生活の中で、常に歪んでいます。骨格の歪みは、日常の生活活動の中で、さらに、スポーツ活動をはじめとする運動を通して助長されています。特に、身体的な障害のある方は、スポーツの前後で、意図的に身体を動かして骨格を整えていく必要があります。そこで、今回は、自分自身（セルフ）で、自分の骨格を整える（ケアする）技術をお伝えします。

日 時：2021年11月13日（土曜日）、13時～15時（受付：12時45から）

会 場：専修大学サテライトキャンパス（小田急線向ヶ丘遊園駅 北口から徒歩1分）

川崎市多摩区登戸2130-2 アトラスター向ヶ丘遊園2階 tel:044-922-0992

講 師：博士（医学）千葉義信

一般社団法人 日本セルフケアマイスター養成協会 代表理事

専修大学 兼任講師

内 容：歪んだ骨格を自分自身で整える技術をお伝えします（講義と簡単な体操）。

定 員：30名（コロナ対策のため講師、関係者含めて、厳守）

参加料：無料

持ち物：指導者手帳、マスク着用、スカート不可（ジャージの必要はなし）、飲み物

申 込：指導者協議会メールへ、①氏名 ②年齢 ③性別 ④協議会会員歴年数 ⑤住所 ⑥当日連絡が付く連絡先を記載し、2021年10月31日（日）までに申込み

指導者協議会メールアドレス (kanagawa.para.sports.leaders@gmail.com)

※件名に「セルフケア講習会申込」と記載して下さい。

その他：・申し込みいただいた方には、事前に体調チェックシートを郵送いたしますので、必要事項を記入し、当日持参してください。

・申し込みの際の個人情報の取扱いについては、本講習会に使用する他、当協会の各種事業に使用させて頂きます事をご承知ください。ただし、外部等への2次使用はいたしません。

・ご質問等有る場合は、申込みメールアドレスまでお願ひいたします。

・コロナウィルスの感染状況によっては、止むを得ず中止になる場合があります。