

日野市市民の森ふれあいホール

第2回健康大学「スポーツのケガ防止」

ケガを防ぐ為の知識、ストレッチの実践
親子で出来るトレーニング方法

講師：北山 浩司 氏

群馬県出身
2012年日本健康医療専門学校卒業
東京ヴェルディアカデミートレーナー

日野市を含め東京都をホームタウンとして、
Jリーグ創成期から続く歴史あるサッカーチームで
ある「東京ヴェルディ」にてトレーナーとして活躍
する講師による講座です。



©TOKYO VERDY

日 程：2018年3月14日（水）

時 間：17:00～18:00

場 所：コミュニティルーム1

内 容：スポーツのケガ防止

ケガを防ぐ為の知識、ストレッチの実践、
親子で出来るトレーニング方法について

定 員：30名

参加費：無料

持ち物：室内シューズ、動きやすい服装、筆記用具

申込方法：受付またはお電話にてお申込みください

*お申し込みは先着順となります。定員となり次第、キャンセル待ちとなります。
ご不明な点はお気軽にお尋ねください。

主催：日野市市民の森ふれあいホール 指定管理者

日野市日野本町 6-1-3

Tel 042-584-2555

<http://hino.esforta.jp/>