

ケガを防いでパフォーマンスアップに!

川跡コミュニティセンター自主企画事業・健康スポーツ部

回覧

健康講演会

キミの力を100%引き出す身体づくり



対象

北陽小学校5～6年生、
出雲第三中学校生徒、保護者
先着50名



内容

怪我をしない身体づくり

- ・ケガが起こる原因とは?
- ・正しい姿勢と体の使い方
- ・柔軟性・体幹・バランスの大切さ
- ・今日からできるセルフケアやストレッチ



日時

2026年9月27日(日)
10:00～11:00(受付開始9:30)



開催場所

川跡コミュニティセンター 大ホール



参加費

無料



講師

竹崎鍼灸整骨院
竹崎 励 先生(院長)・澄田 剛 先生



動けるカラダは、
最高の武器!

スポーツの
パフォーマンス向上にも
つながるヒントが
たくさん!



参加をご希望の方は、下記申込方法でお申し込みください。

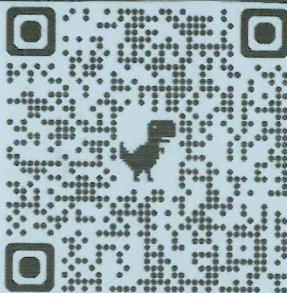
※申込締切:9月11日(金)まで

申込は川跡コミュニティセンターまで(夜間ポスト可)、
またはFAXにてお申し込みください。
FAXの方は確認の電話をお願いします。

川跡コミュニティセンター(担当:佐藤)
TEL:21-0694 FAX:21-0724

※学校提出不可・必ず川跡コミュニティセンターへ提出してください。

お申込みはこちらから!



スマホで簡単申込!

持ち物

- ・水分
- ・必要ならタオル



健康講演会 申込欄

参加者氏名

学 年 (該当するものに○をつけてください)

☐ 小学5年生 ☐ 小学6年生 ☐ 中学生 ☐ 保護者
保護者氏名(ふりがな)

連絡先(電話番号)

やっているスポーツ(あればご記入ください)

(例:サッカー、野球、バスケットボール、陸上、テニス、特になし など)
※ご記入いただいた個人情報は、本講演会の運営以外には使用いたしません。

質問があればご記入ください

講演内容や身体づくりについて、気になることを自由にご記入ください。

.....
.....
.....
.....
.....

