

# 健康づくりのためのお話と運動

参加  
無料



阿部純也(香川トレーナー協会理事長)

プロからアマチュアまでさまざまな競技のスポーツ選手にトレーニングやコンディショニングを指導。子供や高齢者対してのスポーツ指導や運動指導も経験。香川大学医学部、香川県立保健医療大学をはじめ香川県内の大学や専門学校でスポーツ医療分野の非常勤講師も担当。新聞などへの寄稿やテレビ・ラジオ出演など幅広く活動。

## 冷えによる肩こり・腰痛を ストレッチと姿勢改善で予防しよう

気温の低下で首肩腰の筋肉が硬くなります。ストレッチで筋肉をほぐし丸くなった背中を伸ばしましょう。

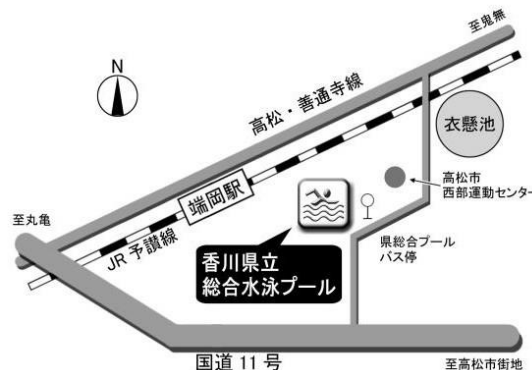
1月20日 日

10時～11時30分 香川県立総合水泳プール会議室

お問い合わせ・お申込

087-885-3821

定員20名とさせていただきます。希望される方はお電話にてお申込ください。申込後、運動のできる服装で、タオル、飲み物を持参し、会場にお越しください。



香川県立総合水泳プール

香川県高松市御厩町1585-1

TEL 087-885-3821

FAX 087-885-3642

URL <http://www.kagawa-sspool.jp/>