

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。

春に向けてのトレーニングと ストレッチで膝痛予防

膝に関する筋肉を強くまた柔らかくすることで膝痛を予防し活動が増える春に備えましょう

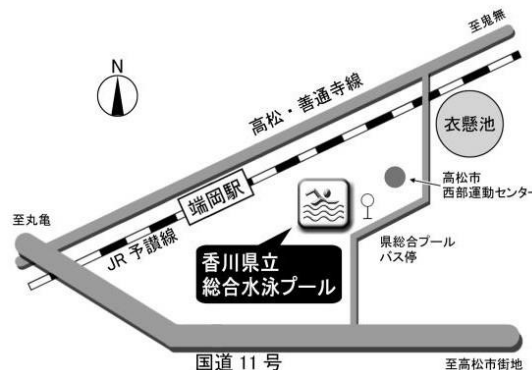
3月15日 日

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/>