

# 「自分でできるセルフケア」

常葉大学健康プロデュース学部(健康鍼灸学科)の学生の皆さんが、運動部の中学生を対象に、効果的な体幹トレーニングの方法やケガを予防するセルフケアとして、運動時の違和感に対応するツボを用いる方法を教えてください。  
運動のパフォーマンスを高めるためにも、自分の体をメンテナンスするコツを学ぼう！

- 【主催】 浜松市、常葉大学  
【日時】 12月16日(土)午前10時30分～12時  
【場所】 笠井協働センター 附設体育館  
【対象】 笠井中学校 (男子テニス部員)  
【定員】 30名  
【講師】 常葉大学 健康プロデュース学部 健康鍼灸学科の学生の皆さん  
指導教員 村上高康 准教授  
藤田 格 准教授
- 【費用】 無料
- 【服装と持物】 防寒具(部活の服装)、体育館シューズ(上ぐつ)、タオル。必要な飲料。  
マスクは着けても着けなくてもかまいません。
- 【その他】 講座風景の写真を市や大学の刊行物やホームページなどに掲載することがあります。ご了承ください。

