

わが子のパーソナルトレーナーになろう



石狩レッドフェニックス球団

専属トレーナーがアドバイスします

小中学生の成長期に発生する「怪我」や「成長痛」！
実はしっかり予防することができます。
それにはまず、子どもが最も頼りとする「保護者」
が「正しい知識」と「的確なアドバイス」の仕方を身につけることが肝要です。講座ではそのポイントを理学療法士の高岡広一さんがアドバイスします。保護者のみなさんの悩みを直接聞きながら、お子さんをサポートできるお手伝いをいたします。



高岡広一さん



- 第1回 令和6年6月19日(水)
「オリエンテーション」参加者からのヒアリング
第2回 令和6年6月26日(水)
「背骨・骨盤・股関節の整え方」
第3回 令和6年7月3日(水)
「成長期に多いスポーツ障害」
時間 いずれも18:30~20:00

会場 石狩市花川北コミュニティセンター

(石狩市花川北3条2丁目198 ☎0133-74-6525)

講師 高岡 広一 (石狩レッドフェニックス 球団専属トレーナー)

※ 軽くストレッチなども行いますので、動きやすい服装でお越しください。

- ◆定員/20名(申込多数時はカレッジ生優先の抽選で決定、また受講者が9名以下の場合は講座を開催することが出来ませんので講座を中止にいたします。)
- ◆申込締切/令和6年6月5日(水)
- ◆受講料/一般700円、カレッジ生500円(各回ごとに徴収)
- ◆申込み・問合せ/いしかり市民カレッジ運営委員会事務局(社会教育課)
※ 電話での申し込みは平日(月~金)の9時~17時までをお願いします。
TEL/FAX: 0133-74-2249
※ ホームページ、FAXは土・日でも受付可能です。

いしかり市民カレッジ

検索