



## よくわかる体と動きのしくみ（体幹編）

### 体幹トレーニングをマスターしよう！

平成31年2月11日（月・祝）9：30～11：30

総合体育館・ミーティングルーム

体幹は身体を支える土台であり、姿勢やすべての運動に大きく影響します。このため「体幹トレーニング」が、さまざまな健康増進の場面で必要とされています。体幹を正しくトレーニングするためには、体幹に関する正しい知識が必要です。本講座では、医療に携わる理学療法士が「よくわかる体と動きのしくみ」と題し、体幹について解剖学や運動学の観点から解説します。さらに、体幹機能を改善するコツを、効果的なストレッチや体操を交えながら、わかりやすくご紹介します。皆様の積極的なご参加をお待ちしております。

## 開催概要

- 開催日時 平成31年2月11日（月・祝）9:30～11:30 開催5分前までに受付をお済ませください。
- 開催場所 稲城市総合体育館・ミーティングルーム
- 対象/定員 中学生以上/40名
- 講座内容
  1. 座学: 「体幹」とは何か（運動学と解剖学から解説）
  2. 実技: 体幹トレーニングの紹介、ストレッチ・運動指導  
簡単な実技を行いますので、動きやすい服装でご参加ください。
- 講師 理学療法士 今井良輔  
（ごんどう整形外科、文京学院大学スポーツマネジメント研究所、iクラブ）
- 参加費 成人（20歳以上）1,000円 成人未満（20歳未満）500円  
静かに話を聞ける小学生は保護者同伴の場合可（小学生：参加費無料）
- お申込期限 平成31年2月1日（金）  
・方法 氏名、住所、連絡先（緊急時用）、年齢（学年）、性別を明記のうえ、メールにてお申込みください。 Mail: inagi-i.club@nifty.com
- お問い合わせ iクラブ事務局 080-2029-1323 / 042-331-8866  
受付時間: 火曜日～金曜日（12時～16時）