



稲城 総合型地域スポーツクラブ

2025年度 スポーツ健康講座

5月16日正午より、受付開始

今回のテーマは・・・「体幹を鍛えよう」

「体幹を鍛えたいけど、何をすればいいの?」「体幹が弱い気がするけど、大丈夫かな?」「そもそも体幹って何のこと?」

そんな疑問に、理学療法士がやさしくお答えします!

この講座では、「姿勢」「呼吸」「バランス」の3つの視点から、体幹のはたらきや大切さを、わかりやすく解説します。

日常生活に取り入れやすい簡単な運動も紹介しますので、身体を動かしながら、体幹について学びましょう!

日時 : 2025年6月21日(土) 16:00~17:30

場所 : 稲城市総合体育館 ミーティングルーム

対象 : 中学生~成人 ☆ 静かに話を聞ける小学生は、保護者に同伴可。

定員 : 30名

費用 : (中学生~19歳) 500円 ☆ 保護者に同伴する小学生は無料。
(20歳以上) 1000円

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)



iクラブ事務所

総合体育館 2F

(火)~(金) 午後12~4時

「参加申し込み」「お問い合わせ」

「iクラブの最新情報」は・・・

ホームページから

