



膝と腰の痛み予防

～歩き方、座り方を変えよう～

今回のテーマは『腰痛・膝痛』です！
スポーツをする上ではもちろん、日常生活においても
永遠のテーマですね。
整形外科医の講義と運動指導の実技の
全2回の講座になります。
皆様のご参加お待ちしております！！

日 時： 【講義】 令和8年3月 5日（木）
【実技】 令和8年3月10日（火）

両日とも16時00分～17時00分

会 場： 名東スポーツセンター 2階会議室(3/5)、軽運動室(3/10)

講 師： 3/5【講義】中京大学保健センターセンター長 清水 卓也先生
3/10【実技】名東スポーツセンタートレーニング室トレーナー

参 加 料： 1,000円（主催者により傷害補償制度に加入します）

定 員： 20名（先着順）

申込方法： 名東スポーツセンター事務所窓口へ直接、または電話・FAX
にてお申し込みください。

備 考： 実技（3/10）は、運動のできる服装・室内シューズを持参ください

問合せ先： 名古屋市名東スポーツセンター

TEL 052-705-4948 FAX 052-705-4952

〒465-0067

名古屋市名東区猪高町大字高針字勢子坊307番地の12

【指定管理者】（公財）名古屋市教育スポーツ協会

<http://www.nespa.or.jp/>

