

## 役に立つ「ウォーミングアップ」と「クールダウン」を学ぼう！

主催 特定非営利活動法人芦屋市スポーツ協会

後援 公益財団法人兵庫県スポーツ協会

### 内 容

効果的なウォーミングアップとクールダウンについて実技を中心に解説します。

### 受講案内



- ◇ 日 時 令和7年3月1日（土）  
一部：12：20～13：20（受付12：10～）  
二部：13：40～14：40（受付13：30～）  
※一部、二部とも同じ内容です。どちらか一方に参加をお願いします。
  - ◇ 会 場 シンコーススポーツ体育館・青少年センター  
（芦屋市立体育館・青少年センター）（芦屋市川西町15番3号）  
競技場2
  - ◇ 持ち物 運動ができる服装、体育館シューズ、タオル、飲み物
  - ◇ 受講料 500円（税込） \*当日現金にてお支払いください。
  - ◇ お申込 下記アドレス宛に電子メールにてお申し込みください。  
desk@ashi-taikyo.jp.org
- \*2月26日（水）必着でお願いいたします。  
\*タイトルには「競技力向上研修会申込」とお書きください。  
\*本文には「参加される方全員のお名前」と「参加される回（一部か二部）」をお書きください（当協会加盟協会所属の方は協会名もお書きください）。

### 講師紹介



和泉 淑子（いずみ としこ）

PHYSICURE代表。大阪産業大学非常勤講師。芦屋市スポーツ推進委員。

理学療法士、はり師きゅう師、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー（JSPO-AT）、介護支援専門員（ケアマネージャー）。

国体や日本学生選抜大会等にトレーナーとして帯同。膝関節の傷害予防や股関節の術後リハビリテーションに関する研究に携わり、現在は、生涯を通してアクティブな生活を送るためのボディメンテナンスの指導・施術、スポーツの推進に取り組んでいる。