



カラダ元気

プロジェクト！

～腰痛にならないためのカラダ作り！～

カラダ元気プロジェクトは、腰痛を引き起こさせないための予防を目的とした「予防運動」を学ぶ講座です。

これからのカラダ作りの最先端をお教え致します。

腰痛からカラダを守りたい方のご参加をお待ちしております！

開催場所：さとこまき調剤薬局

講座内容：7月13日（日） 腰が痛くなる本当の理由
7月27日（日） 腰のためのストレッチング
8月10日（日） 腰のためのエクササイズ
8月24日（日） 腰を痛めないための日常動作の気をつけ方

時間：10:00～11:30

参加費：無料

対象者：30歳以上

定員：各日程 先着8名様

講師：パーソナルトレーナー 野路 泰徳

プロフィール：

「Fundamental 楽しく生きるためのトレーニング」をモットーに週50名の方に姿勢改善や障害対策を専門にトレーニング指導をする。また、トレーニングの重要性を拡めるべく「伝道師」として各地で講師としても活動している。

所有資格：

全米ストレングス&コンディショニング協会認定パーソナルトレーナー

国際救命救急協会認定 CPR+AED

コナミスポーツ&ライフ契約パーソナルトレーナー

岐阜県多治見市指導者養成講習会 講師

