

## 第4回スポーツ安全講習会



# 姿勢バランス講座



## ストレッチ&体幹トレーニング添え

スポーツ安全講習会ラストは**姿勢バランス**と**ストレッチ&体幹トレーニング**です！

**姿勢が悪くて困っていませんか！？でもどうやって直せばいいかわからない…**

そんな悩みを解消する**方法**を指導してくれる方はなんと**老若男女問わず、一線で指導や施術で大活躍されている森田陽子さん！**

その中にはなんと**神戸マラソン優勝者・陸上競技・重量挙げ・新体操・グラウンドホッケーの日本代表選手**まで！すごいですよね？

先生いわく、この講座は**大人の方なら10歳も若返ってしまう**すごい講座ですよ！

(※お子様や若い方は今の年齢より少しだけしか若くありませんのでご了承ください…笑)  
たくさんのご応募お待ちしております♪

日程:平成31年2月11日(月・祝) 10:00~11:30

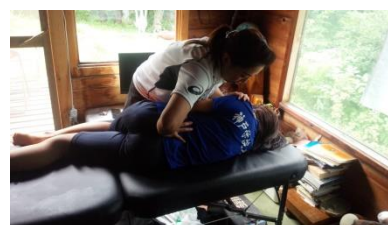
場所:神戸市立中央体育館 第2会議室

定員:20名(先着順) 参加費:無料

対象:中学生以上の男女

(※小学生の参加希望の場合は保護者同伴のみ参加可能)

持ち物:運動のできる服装、飲み物、タオル



講師紹介:森田 陽子(通称:ようこせんせい♪)

◆神戸学院大学 女子駅伝部

副監督 兼 コンディショニングコーチ

◆兵庫県内の高校 4 校で講師

◆日本学生陸上競技連合医事課トレーナー部委員

(日本代表チーム帯同トレーナー)

◆日本抗加齢医学会指導士 ◆柔道整復師

◆姿勢セラピスト ◆キネシオテーピング認定トレーナー

◆栄養士 ◆ジュニア・アスリートフードマイスター

とマルチな方です♪



森田陽子先生

神戸市立中央体育館  
Kobe Central Gymnasium

指定管理者(共同企画)  
(公財)神戸市スポーツ教育協会  
アシックスジャパン(株)

〒650-0017

神戸市中央区楠町4-1-1

開館時間 9時~21時

休館日 第4月曜日

(休館日は、変更になる場合があります。)

TEL 078-341-7971 <https://www.kobe-spokyo.jp/kcg/>

