

# スポーツクラブHASAMA主催

参加無料です！  
事前申し込みは必要  
ありません☆

ケガ！身体の故障！！  
もうスポーツができない！？

そんな時のための・・・

## フィジカルトレーニング講座

日 時 平成 29 年 1 月 21 日 (土) 19:00~20:30  
(受付 18:30~)

場 所 はさま未来館 2F 大研修室

講 師 石井 聡 (大分県成人病検診センター  
健康増進部健康増進課 健康増進係長)  
～ケガ予防・ケガからの復帰のためのトレーニング～

講師 石井聡様の専門は以下の通りです。

☆2012年ロンドンオリンピック フェンシング日本代表トレーナー  
フィジカルトレーニング、ストレッチング、競技種目別トレーニング、  
ジュニア期のスポーツ外傷予防トレーニング、ケガからのスポーツ復帰、  
アスリートのコンディショニング、健康づくりのための運動、他

☆「スポーツクラブ HASAMA」の所属クラブはもちろん、所属されていない  
クラブの皆様も、是非、この機会に参加されてみませんか？

為になるお話盛りだくさんです！

参加は自由です♪

お問い合わせは、スポーツクラブ HASAMA 事務局まで  
どしどしお寄せください(^\_^♪

皆様のご参加、お待ちしております！

「スポーツクラブ HASAMA」事務局  
挾間町向原 17 番地 2 (挾間体育センター)  
TEL/FAX : 097-583-2881  
E-mail : sc-hasama@wb3.so-net.ne.jp



スポーツくじ



スポーツ振興くじ助成事業