スポーツリハビリ
講習会

スポーツを楽しむ上での重要なカラダ作りとは？！カラダのメカニズムをお話します。

カラダのことを理解して、さらに充実したスポーツライフを！

日時：７月１０日（土）
１０：３０～１１：３０

場所：３階音楽室

講師：理学療法士　岩下知未

持ち物：動きやすい服装
（軽い運動を行います）

定員：１５名

対象：１８歳以上どなたでも

参加費：無料

申込方法：体育館受付窓口
またはお電話にて

芦屋市立体育館・青少年センター　Ｓ＆Ｎスポーツマネジメント芦屋

芦屋市川西町１５－３　TEL：0797-31-8228

芦屋市立体育館・青少年センター【公式】ホームページ