

運動やスポーツ好きの方は、故障予防やケガ防止も考えましょう！

平成30年度 西宮市市民交流センター主催 団体連携事業



NPO法人 武庫川スポーツクラブ  
Mukogawa Sports Club



## 人のもつ自然治癒力とは？

# 整体操教室



**定員15名(各回)**  
**参加費無料**

(申込先着順)

講師：安藤雅春 氏



長らく武庫川女子大学・夙川学園のテニス部コーチを務め、教え子たちを全日本やウィンブルドン大会にまで送り出した伝説の名コーチ。ケガや故障をしない選手を作るための体操法を取得し、その結果、全日本優勝・全仏にも進んだ柳昌子などの名選手を数多くを育てた。現在78才、税理士資格も持つ元気いっぱいの先生。

本来、人間は自然の治癒力を備えた生き物です。

整体操とは、筋肉・骨格を本来の形に戻してその歪みを修正し、体全体のバランスを気持ちよく調整しようとする体操です。

スポーツ障害の予防やウォーミングアップなどにも、試してみたいかがでしょうか。

① 2018年10月20日(土) 午後1時～3時

② 2018年11月10日(土) 午後1時～3時

①②のいずれかの参加でもOK。できれば続けてのご参加で。男女や年齢を問わず、どなたでも参加できます。

場所：西宮市市民交流センター 1階体育室  
(阪急西宮北口駅から徒歩5分)  
西宮市高松町20-20 TEL 0798-65-2251

FAXの際は切らずにこのまま送ってください

※体操のできる服をご用意ください(更衣室あり)。下記☑を入れてください。

「整体操教室に参加します」

《申込方法》

①本紙に記入の上、FAXする  
FAX：072-770-2862

②右記必要事項をe-Mailで送信する  
info@mukogawa-sc.com

③右記必要事項を電話で連絡する  
TEL：090-6673-2595(白石)

お名前

電話  
番号

e-Mail

@

10月20日(土) PM1:00～  
 11月10日(土) PM1:00～

西宮市  
市民交流センター  
1階体育室

(阪急西宮北口駅南西改札口下車。但馬銀行脇の道路を東へ徒歩5分)

※上記個人情報、本講座以外の業務には一切使用致しません。



※本件問い合わせ先・・・武庫川SC白石(上記)まで