

女性委員会からのお知らせ

今月の女性稽古会は、
ちょっと思考を変えてこんな企画をしてみました。
是非多くの方々のご参加をお待ちしております。



日時 : 10月16日(日) 9時~11時半
場所 : 富士市立体育館剣道場

JTA関節トレーニング体験 ~この先も長く 剣道を続けたい女性剣士の皆さまへ

小平市、国立精神・神経医療研究センター作業療法士長
JTAフラッシュアップ療法インストラクター 講師 森田 三佳子先生

この先も長く剣道を続け健康でいられるために、体へのアプローチでできることがあります。今回の女子稽古会では、このトレーニングを体験し、セルフケアができるようになることを目指します。今スポーツ界や介護界でも人気の関節トレーニングです。ぜひお待ちしております。

整形外科・針・マッサージに通っているが良くならない…こんな方はぜひ！



※当日は動きやすい服装でお越し下さい。

お問い合わせ

女性委員会委員長 久保田 緑

☎ 090-7611-8637