## 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

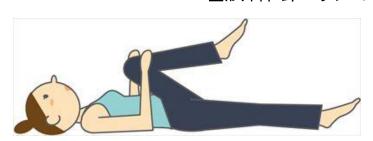
場 所 :富士市立体育館剣道場

## 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フラッシュリブ ロ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。

お問合せ 女性委員会委員長 久保田 緑

**2** 090-7611-8637