

『登山時の足腰に自信を持つ為の実践講習会』

より安全に、そしてより快適に山登りを楽しむ為の講習会です。
実際にサポーターなどのケア用品を使い専門スタッフがご指導いたします。

日時/平成22年1月24日(日) 14:00~16:00

場所/ICI CLUB 6F 「アースプラザ」(千代田区神田小川町3-6)

定員/先着20名様(予約制)

講師/アルケア(株)スポーツケア販売部 茂木 孝夫氏

参加費/無料

お申込方法/ICI石井スポーツ各店店頭

TELにて予約可、登山本店/03-3295-0622

■講習会内容

1、「自分の体を探検しましょう」

- ①膝の痛みと腰の痛み(痛みの原因をやさしく解説)
- ②これで安心ボディケア(日常の注意点を実技を交えて指導)

2、「登山に効く簡単ストレッチ」

- ①ストレッチとは?(何の為に、どのようにするかを解説)
- ②簡単ストレッチ(実際に皆さんで楽しめます)

3、「困った!どうする?」

- ①山の中で困った!山行中のトラブル対処法
- ②家で困った!帰宅後の注意事項を解説

-----キトリセン-----
1/24(日)アルケア講習会 お申込書 受付日 平成 年 月 日

お名前	
ご住所	
お電話番号 (ご自宅)	(携帯)

以下、弊社記入欄

受付店名	受付担当者
------	-------