



四国初
公認インストラクター主催!

「がんばるわが子に10分ケア」

パパママトレーナー講座

がんばるわが子を応援する「サポーター」から、
がんばれる体にしてあげる「ホームケアトレーナー」へ。
お子さんを一番身近で応援するお父さん、お母さんだからできることがあります。

<講座内容> 全1回 4時間

【座学】

増えるスポーツ障害
コンディショニングについて
トレーニング 年代別に取り組むこと
なぜ子どもはケガをするのか
子どもの体 解剖生理学
子どもの心の特性
タッチケアの重要性
アロマセラピーの活用

【実技】

<下半身ケア> 臀部（おしり）を中心としたコンディショニングマッサージ
アキレス腱、ヒザ、ももへのコンディショニングマッサージ
くるぶし、ヒザ、太ももへのコンディショニングマッサージ
<上半身ケア> 肩、背中、肩甲骨周りのケア

その他ご家庭でできるコンディショニング

<日時> 2018年6月16日(土)

10:00~14:00

<場所> クアタラソさぬき津田

香川県さぬき市津田町鶴羽24-2

TEL 0879-42-5888

<定員> 10名

<受講料> 14,800円 (1名あたり)

定員になり
次第締め切り

ご夫婦で参加の場合 特別価格19,800円 (2名合計)
※テキスト代、アロマボディローション代
(3,000円相当、ペア参加の場合はご夫婦で1本)を含みます。
※パパはママとペアでご参加可能です。
(男性おひとりでの参加はできません。)
※女性同士のご参加やママは一人でも参加OK
※お申し込み後1週間以内にお振込みください。

<講座の様子>



<腰~臀部>

<脚部>



無料

メールマガジンにて情報配信中!

- 気になる! 熱中症対策
 - 年代別メンタルの特徴
 - 疲れって何?? 効果的なトレーニングとは?? など
- お役立ち情報満載!
不定期に配信しています!

がんばるわが子のケア メルマガ 検索

講座のお申し込み、お問い合わせは

申込フォームURL・・・www.kj-spocon.or.jp

TEL・・・087-899-8338 (10時~19時) ※電話に出られない場合があります。折り返しの連絡をお待ちください。

メール・・・info@kiyokaze.com