

～ケガを予防・再発を防ぐ～

スポーツテーピングセミナー

【基礎コース】

実技を中心としたセミナーです👏

基礎コースでテーピングを扱うにあたって必要な知識を学び、最も基本的な足関節のテーピングを実施いたします。

基礎コースを受講された方限定で、フォローアップセミナーについてご案内いたします。ご自身の身近で起きている症状について知りたい、もっと練習して技術を身につけたい！方はぜひご活用いただきたいです！

基礎コース：テーピングについて

- ・テーピングについて学ぼう（講義）
- ・足関節について 捻挫のテーピングをしてみよう（実技）

【受講料：資料・テーピング代込】

高校生以下 1,800円 一般 2,300円

申込締切：各回 5日前までにお申し込みください。

当日から3日以内のキャンセルは受講料を頂戴いたします。予めご了承ください。

スポーツテーピングフォローアップセミナー ※希望者

実技を中心に、皆でわいわい練習会♪日程につきましては、要相談。

【受講料：資料・テーピング代込】※内容により変更有

高校生以下 1,000円 一般 1,500円

新型コロナ感染対策について

当日は検温および体調の確認をさせていただきます。37.0℃以上ある、体調が優れない方につきましては参加をご遠慮いただきます。予めご了承くださいませようお願い申し上げます。また、受講時は常にマスクを着用いただきますようお願いいたします。

痛みを気にせず思い切りスポーツを頑張りたい…
そんな選手をひとりでも支えられたら。
みんなで楽しくテーピングを学びませんか？



小真木原総合体育館

2階大会議室

14時開始〈受付 13:30～〉

- ・令和5年2月19日（日）
- ・令和5年3月5日（日）
- ・令和5年3月19日（日）

講師：阿部 斐子

（キネシオテーピング協会認定トレーナー）

対象者：中学生以上（20名定員）

5名以上団体割（200円引き）

持ち物：はさみ、筆記用具、半袖、短パン

※必ずマスクをお持ちください



申込先・お問合せ
NPO 法人鶴岡市スポーツ協会
TEL (0235)25-8131