

公開

講座

無料

薬とサプリメント(講義)

講師：美内明子先生

パフォーマンスを向上させるには？
薬とサプリメントとの上手な付き合い方について
解説します。

膝の傷害とそのケア(講義と実技)

講師：三星 健吾先生

陸上選手に多い、膝の障害についてケアの仕方や
予防について、実技を交えて紹介いたします。



美内 明子先生

現役薬剤師。これまでに
のべ3万人以上の健康
相談を経験。怪我や病
気の予防をテーマに講
演活動を行っている。著
書:『舌を鍛えれば肺炎
は防げる』主宰健康教
室(のどとれぷらす)

<https://www.nodo-tore.com/>



三星 健吾先生

JPSA指導協トレーナー部会
関西地区ブロック
理学療法士
アスレチックトレーナー
パラスポーツトレーナー
2017年～2024年現在、障
害者アスリートマルチサポ
ート事業のトレーナーとして、多
数の選手を指導支援

開催日時 11月30日(土) 9:30～12:00

会場 兵庫県立障害者スポーツ交流館

★実技も実施します。体育館シューズ持参の上、運動しやすい服装でご参加ください。

<申込・問合せ>

参加申込書に必要事項を記載し、郵送又はFAXで下記までお送りください。

締め切り：11月20日(水)

〒651-2181 神戸市西区曙町1070

兵庫県立障害者スポーツ交流館 担当 川口・矢倉

☎078-927-2727 FAX078-927-8022



申込書
ダウン
ロード