

会議室 1 2008年10月期  
\* スポーツ・健康 定員36名 1171 0594 2009年1月期

腰や膝の痛み、冷え性の解消に

# 1人でできる簡単テーピング

◆講師 モバラボアソシエーション代表 山田敬一  
やまだ整骨院院長

テーピングは難しいとお思いの方が多と思います。  
この講座は、実際に普段から治療活動をしている中で考  
え出した、カンタン、かつ即効性のあるテーピング法を  
ご案内します。

痛む部分にテープをある特別な貼り方をするだけで、  
たちどころに痛みが軽減されていきます。  
「こんなカンタンな貼り方で！」セルフケアの決定版。  
スポーツに日常生活に。

## ★プログラム (2008年10月～2009年3月)

回	10月期	回	1月期	テ	マ
1	10/18	1	1/17	①	テーピングの基礎、手の疲れや首・肩こり
2	11/15	2	2/21	②	腰の痛みや膝の痛み、足首
3	12/20	3	3/21	③	外反母趾、冷え性

●入会金/1,050円 (有効期間1年)

65歳以上無料 (会員証代210円)

●日 時/第3土曜日《16時30分～18時30分》

●期 間/3か月コース

●受講料/3か月《3回分》6,300円

●教材費/別。テキスト代1,000円


テーピングテープ3回分 3,600円

●当日ご用意いただくもの/筆記用具、はさみ、半ズボン

●随時、体験(要予約)、入会できます。見学不可

※価格は税込みです。

※日時・講座内容・担当講師は一部変更する場合がございます。予めご了承ください。

主管  財団法人 荒川区地域振興公社  
YYYYYYYYYYYY ●お申し込み・お問い合わせ● YYYYYYYYYYYYYY

企画  
運営 **よみうり文化センター 町屋**

〒116-0002 東京都荒川区荒川7-20-1  
町屋文化センター内

☎ 03(3802)7115(代)