

令和2年度島根県立体育館第1回スポーツ講座 実施報告

内 容 腰痛を予防、改善するための簡単な運動、知識の紹介

日 時 令和2年8月30日（日）10：00～12：00

会 場 島根県立体育館 2階アリーナ

講 師 学校法人同志舎リハビリテーションカレッジ島根

山本 圭彦 先生

（理学療法士・アスレティックトレーナー）

参加者 29名

講義：腰痛に関する知識の紹介



実技：腰痛予防のための体操の実践





InBody・からだチェックパスポートの案内も行い、17名の方がパスポートの申し込みをされました。



第2回は中学生対象で9月26日（土）にコーディネーショントレーニングをテーマとして行います。

成人対象についても、今年度あと1回実施予定です。