公益財団法人
横浜市スポーツ協会
YOKOHAMA SPORT ASSOCIATION

指導者のための スキルアップセミナー

講師は、横浜市スポーツ医科学センターで運動療法指導実績のある健康運動指導士です！

姿勢改善プログラム

ご参加者様のお声
＼写真診断で自分の姿勢の課題が分かった／
＼デイサービスで体操を教える時に活用できそう／

写真を2枚撮影するだけで姿勢を測定！さらにパターン別に姿勢を改善するためのプログラムを紹介！ご自身の姿勢改善はもちろん指導現場でのお悩みに応えるヒントに！

日程 2027年1月24日(日)
時間 10:00 ~ 12:00
場所 横浜市スポーツ協会
金額 2,500円(税込)

肩こり・膝・腰　お悩み改善プログラム

ご参加者様のお声
＼骨格見本や実技の実践があり分かりやすかった／
＼肩こり・腰痛で悩む参加者へ伝えたいことが増えた／

それぞれの関節が本来もつ機能に注目し、肩こり・膝痛・腰痛の改善にアプローチするプログラムを紹介。お悩み改善のヒントは痛みのある部位ではなく別の部位かも！？

日程 2027年1月24日(日)
時間 13:00 ~ 15:00
場所 横浜市スポーツ協会
金額 2,500円(税込)

詳細・お申込み

あなたにぴったりの講座が見つかる！
全ラインナップは左のQRコードから！
※「横浜市スポーツ人材活用システム」にご登録いただいている方は割引価格でご購入いただけます

お問合せ

横浜市スポーツ協会 スポーツ事業課
TEL：045-640-0014 (平日9:00-17:00)
E-mail：kenko-yoyaku@yspc.or.jp