

心身の不調を改善する

コンディショニング

身体に痛みや疲れがあると、やる気が出なかつたり気分が塞いでしまつたりすることがあります。柔道整復師・アスレチックトレーナーの宮本タオ先生が、ストレッチやエクササイズ、パフォーマンスアップのためのトレーニングを教えてくださいます。スポーツや日常生活で生じる身体の痛みをとり、心身を良い状態にしませんか。

日時：12月18日(水)11:00~12:00

場所：体育館ミーティングルーム

定員：15名 ※定員に達し次第閉め切ります。

空きがある場合は、当日参加も可能です。

申し込み方法：メールに「こころのワークショップ参加希望」と記入し、氏名・学籍番号を添えてお申込みください。

✉ gakuseisoudan@hokusei.ac.jp

☆当日は動きやすい服装でご参加ください。

宮本タオ先生

柔道整復師、アスレチックトレーナー。

治療のできるトレーナーとして、メディフィット整骨院で治療を行いながら、レバンガバスケットボールアカデミーや北海道科学大学高等学校サッカー部の専属トレーナーとして活躍中。

担当：学生相談室スタッフ 三谷・中谷
協賛：学生医療互助会