

統合医療によるウォーキング・ランニングのための膝ケア

参加費 無料
10名様

ウォーキングやランニングは心身の健康を維持するための方法として知られていますが、多くの人々が膝痛を抱えながら実践されているのが現状です。本講座ではウォーキングやランニング時の膝痛とそのケア方法について3部構成で紹介します。

[対象] ▶▶▶ 一般市民の方々

[講師] ▶▶▶ 杉田 洋介 助教 櫻庭 陽 准教授 木村 健作 助教

[日時] ▶▶▶ 10月3日(日) 10:00~11:30

[方法] ▶▶▶ ZOOMを使用してのオンライン形式

[プログラム]▶▶▶ ●ウォーキング、ランニングで発生しやすい膝痛の原因について
●膝ケアの方法と運動時の注意点について
●ツボ(経穴)や経絡等の東洋医学を用いた膝ケアの紹介

申込〆切：9月27日 必着

●必要事項(①~⑤)をメールまたは郵送でお送り下さい●

- ① 講座名
- ② 氏名(ふりがな)・年齢
- ③ 郵便番号・住所・電話番号
- ④ メールアドレス
- ⑤ 講座を知った場所(きっかけ)

メール gidaikoza@ad.tsukuba-tech.ac.jp

郵送 〒305-8520 つくば市天久保4-3-15 筑波技術大学 公開講座担当

※住所と氏名を記した返信用封筒(長3型封筒)と94円切手を同封して下さい。

