

伊江島出身アスレティックトレーナーによる



# ウォーミングアップ



参加無料

# & ストレッチ講習会

令和8年3月19日(木) 18:00~20:00



場 所：伊江村農村環境改善センター

1F 中会議室

対象者：中学生以上の伊江村民

定 員：20名（定員に達し次第受付終了）

現在スポーツをしている方はもちろん、4月の伊江島マラソンにチャレンジするために練習している方、美容・健康のために運動を始めようと思っている方などにおすすめのウォーミングアップとストレッチをわかりやすく講習・指導します。ぜひご参加ください！

初心者大歓迎！



講師：儀保光児（ぎぼこうじ）

理学療法士・日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

伊江中学校57期生（川平区出身）

沖縄リハビリテーション福祉学院卒業後理学療法士の資格を取得。その後理学療法士をしながら本土での2年間の講習を受け日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーの資格を取得。小中高の部活生やその関係者向けにスポーツ障害予防講習会やテーピング講習会等を開催。

申込期間：令和8年3月9日（月）～3月16日（月）

\*お申し込みの際は名簿作成のため『住所・氏名・ご連絡先』をうかがいます。

\*公民館講座の写真等をホームページ及び広報誌に掲載することがございます。

申込・お問い合わせ

伊江村教育委員会 担当：儀保

TEL: 49-2334（平日9:00~17:00まで）