



# スポーツ講習会

日時 平成21年3月1日(日) 14:00 ~ 16:00

会場 金井コミュニティセンター 大ホール

## テーピング講習(14:00 ~ 15:00) テープ代として実費500円必要です

「ちょっとした捻挫や痛みがあってもスポーツを楽しみたい、運動したい。」あなたはそんなときがありませんか?でも、そのままからだを動かすのはキケンかもしれません。正しいテーピング法を身に付け、自分や仲間の痛みを軽減し、少しでも負担なくスポーツを楽しみましょう。

今回は足首とひざのテーピング法の実技体験をしていただけます。**どちらも先着50名**

## 救急(AED)講習(15:00 ~ 16:00)

テレビ・新聞などでよく耳にするAED(自動体外式除細動器)。市内施設にも設置が進んでいます。しかし、いざという時に本当にあなたは使用することができますか?この機会に使用方法を学んでみませんか。

受講したい講習だけでも構いませんので気軽にお越し下さい。【当日の飛び入り参加(見学)も可能です】  
テーピング講習会に参加される場合は、テーピングテープ代として500円が必要になります。  
これについては、事前にお申込みいただく必要があります。(当日、会場にて現金と引き換えになります)  
下記申込書に必要事項をお書きの上、2月25日(水)までにお申込み下さい。

主催・問合せ先 佐渡市体育協会(担当 丸田)

・住所 〒952 0005

佐渡市梅津2314 1

佐渡市教育委員会生涯学習課内

・TEL:0259 27 4181 FAX:0259 24 1344

キリトリせん

### スポーツ講習会【3/1(日)開催】申込書

ふりがな		テーピング講習	救急(AED)講習
氏名		(どちらかに 印)	(どちらかに 印)
住所		参加	参加
電話番号		(テープ必要) 不参加	不参加

2月25日(水)までに佐渡市体育協会へお申込み下さい。(ファックス可)【FAX:24 1344】

テーピング講習に参加される方は、テープ代として500円をご負担下さい。(当日会場にて引換え)