



# キネシオテーピング

主催：引佐総合体育館指定管理者 東海ビル管理株式会社

固定せず、筋肉や関節の動きをサポートするキネシオテーピング。  
『貼り方がわからない』『貼ったけど効いているかどうかわからない』『肩こりとは長い付き合いだ』そう思っている方は、一度講座にいらしてみませんか？

講師：柳原敏之（キネシオテーピング協会 東海支部 支部長）

## ⑤膝の痛み対策

平成29年3月15日（水）開催

**こんな方におススメ**

膝の痛みを感じている方

→筋肉が固くなり、  
動きが悪くなっている症状の改善

## ⑥足の疲れ対策

平成29年3月29日（水）開催

**こんな方におススメ**

足の使い過ぎによる疲れを  
感じている方

→足の疲れの緩和  
足の動きの改善

- 時間：各日 19時15分～20時30分
- 定員/対象：各回20名（先着順 最少催行人数5名）／18歳以上
- 受講料：1,500円/1回（材料費込み）
- 持ち物：はさみ・筆記用具・テーピングしやすい服装（Tシャツなど）
- 申込/問合せ：平成29年2月15日（水）午前9時より、  
直接引佐総合体育館窓口、またはFAX・メールにて下記の  
受講申込書の必要事項をご記入の上、お申し込みください

引佐総合体育館（指定管理者 東海ビル管理株式会社）

浜松市北区引佐町横尾 500 番地

TEL/FAX：053-542-1000 メール：inasataiku@birukan.com



キリトリ

引佐総合体育館『健康貯筋体操』受講申込書

平成 年 月 日

希望受講コース（を入れる）①3/15 膝の痛み対策 ②3/29 足の疲れ対策

受講者氏名：  
ふりがな

電話番号： - -

年齢： 歳 性別： 男 ・ 女

携帯電話： - -

住所： 〒 -