

お役立ち講座

からだケア講座



～疲労回復のための運動とテーピング～

年々疲れやすさや、体の回復が遅いと感じることはありませんか？

健康のためにと運動をされている方は多いと思いますが、使った体を労わるケアまで実践されていますか。また、日常生活での家事や作業での疲労もケアの仕方によって、回復時間に影響します。体力は年々低下していくものですが、だからこそ自分の体に目を向けて、それぞれの生活パターンに合わせたケアを取り入れてほしいものです。今回は「**疲労回復**」をテーマに、**軽い運動**と自分で貼れる**かんたんなテーピング法**をお伝えします。

「その日の疲れはその日のうちに」とまではいかないにせよ、なるべく早く疲れをとり、明日への活力へとつなげていきましょう！



テーピング 【キネシオテープとは？】



ケガや使い過ぎによる痛みの抑制や血液やリンパの循環を改善するのに効果があるというテーピングです。固定するためのテーピングとは異なります。



【講師】

こうもと接骨院 院長
河本 慶次 先生

- ・柔道整復師
- ・キネシオテーピング指導員
(CKTI)

【日 時】 9月18日 (月・祝)

10:00～11:30

【場 所】 西ふれあいセンター 2階 プレイルーム

【定 員】 24名 ※抽選時65歳以上優先

【受講料】 630円

【締 切】 9月8日 (金) 必着