

キネシオテーピング&スポーツマッサージ (全5回)



☆期 間：1月27日から2月24日まで毎週土曜日
13時30分から14時30分（1時間）

☆対 象：一般の方（11名参加）

☆指 導 者：寺津接骨院（高橋先生）

テーピングとは、ケガの予防、再発防止、応急処置のためにテープ等によって、主に「関節」を補強するものです。制限することで部位の機能をサポートします。

新企画事業として、怪我の予防及び応急処置等を目的に実施いたしました。

講師には、寺津接骨院の指導もと、アキレス腱や膝、肩などの貼り方について説明をしていただきながら実技を行いました。

全5回の教室でありましたが、後半は、自分一人でもキネシオテープを貼ることができたようです。丁寧にご指導いただきました高橋先生、そして、受講生の皆さん、ありがとうございました。