

## 福岡マラソン完走プロジェクト

～明日につながる自分づくり～



井手 宏法氏

### 講師紹介

- NSCA認定パーソナルトレーナー  
(NSCAJAPAN九州アシスタントエリアディレクター)
- 走りの学校インストラクターLV.1
- ムーブメントファンダメンタルズ福岡2期修了  
など

これまで、専門学校、高校、大学などで講師の経験をもつ。また、公共施設での指導から、サッカーチームに帯同し、リハビリやトレーニングなど、子どもや一般の方からアスリートまで幅広く指導を行っている。

現在もスポーツに欠かせない「ケガ予防」として、コンディショニング指導など、豊富な知識と経験を活かし、多岐にわたり精力的に活動している。

### こんな方にオススメ

- ✓ ケガを予防したい
- ✓ ウォーミングアップの方法が知りたい
- ✓ 目標を達成しておいしいビールが飲みたい！

マラソンに初めて参加される方などを対象に、ウォーミングアップの方法やコンディショニングを整え、身体のケアを学べる座学と実技の講習会です。

日時 全2回

10月3日 火

10月17日 火

両日：19：00～20：30  
(受付：18：30～)

募集期間 ※状況に応じて追加募集予定。詳しくは市民体育館までお問合せください。

7月21日～8月18日

定員 20名

参加料 1,800円

講師 井手 宏法氏

会場 福岡市民体育館 競技場  
福岡市博多区東公園8-2  
TEL 092-641-9135

アクセス 福岡市営地下鉄「千代県庁口」  
6番・8番出口より徒歩2分

お申込み  
お問合せ

福岡市スポーツ協会HPよりお申込みください  
応募多数の場合は抽選、当選者のみ通知いたします。

【主催】 (公財) 福岡市スポーツ協会 福岡市民体育館

