



山での捻挫応急手当 慢性の膝ほかの痛みに
安全のための知識と技術

キネシオテープ教室

日時：2024年11月16日(土)

午前の部 9:00 受付 9:15~12:15

午後の部 12:45 受付 13:00~16:00

会場：兵庫県立総合体育館・格技室A

参加費 労山会員 3000円 一般 5000円
テープは参加費に含まれます

定員 午前・午後の各 20人 (申し込み順)

効果 山で捻挫しキネシオテープ貼ると痛み軽減し歩けることが多い。膝、足首、手首、肘などの慢性の痛みも軽減

講師 林 和尚氏(トレーナー・整体師)

持ち物 粘着テープ用のハサミ(普通のハサミは不可)
ゴミ入れ用の袋(レジ袋など)
膝・腕が露出しやすい服装(更衣室あり)

主催 兵庫県勤労者山岳連盟 安全対策委員会 & 女性委員会 & ハイキング教育部

申し込み期間 2024年 9月25日~10月5日

申し込み 所属会・氏名・連絡先(メールアドレス)を記入し下記にメール申し込み

anzen-hyougorousan@googlegroups.com

時間 先着順で午前が定員になったら午後で受け付けます。申し込みが少ない場合には午後は実施しません

キャンセル テープ事前購入のためキャンセルは 11月9日までにお願いします

不明の場合は上記アドレスにお問い合わせください

兵庫県立総合体育館

〒663-8142 西宮市鳴尾浜1丁目16-8

電車・バスをご利用の場合各所要時間 約15分

阪神電鉄「甲子園」駅より、阪神バス「鳴尾浜」行き(7番乗り場より乗車)を利用

「県立総合体育館前」で下車

阪神電鉄「武庫川団地前」駅より、徒歩(1.2km)

お車でのアクセス

駐車場 271台収容(500円)

国道43号線「鳴尾」交差点を南へ約3km直進
神高速5号湾岸線

「鳴尾浜出口」(大阪方面より)1分

「甲子園浜出口」(神戸方面より)5分

*駐車場は満車になることがあるので時間に余裕をもってご来場ください