

手話で学ぶ登山講習会

自分の身体能力を知ろう

～あらゆる場面に適応できるエクササイズを学ぼう～



受講生募集!

非会員参加OK



日々の生活や趣味の登山、スポーツを楽しむためには、自分の身体能力を正しく把握し、適切なトレーニングやアフターケアとしてのストレッチを行うことが重要です。

講師：岩田 秀治先生

【資格】
理学療法士
公益財団法人日本パラスポーツ協会公認トレーナー

【経歴】
デフ男子バレーボール日本代表チームトレーナー
デフビーチバレーボール日本代表チームトレーナー
デフ男子バスケットボール日本代表チームトレーナー
東京 2020 オリンピック競技大会メディカルトレーナー
国体競技力向上対策本部医科学サポートスタッフ
山口国体バレーボール成年女子トレーナー
佐賀国スポ柔道競技成年男子トレーナー
一般社団法人日本スポーツ医学検定機構 Medical Advisory Board
美姿塾シンメトリー協会監修
スポーツクラブにてトレーニング・スタジオ・スイミング指導

本講習会では、登山やスポーツを楽しむ方から日常生活での体力向上を目指す方まで、多くの方に役立つ内容を盛り込みました。

理学療法士である岩田秀治先生が、セルフチェックの方法と具体的なトレーニングをわかりやすく指導いたします。

ぜひこの機会に、身体づくりの第一歩を踏み出してみませんか？

日時 2025年1月25日(土)
14時～17時(受付13:30～)

場所 大阪労山事務所1階会議室
(大阪宣伝センター機関紙会館・新館内)

参加費 労山会員 1,500円 非会員 2,000円

※参加費は当日受付時にお支払いください

持参物 体を動かしやすい服装、筆記用具、お水またはお茶、
汗拭き用タオル、ヨガマット(お持ちの方)
またはバスタオル2～3枚、もしくはシート、
疲労防止用のアメ、ラムネ(ブドウ糖入りのもの推奨)

【お申込先方法】 定員がございますので、お早めにお申込みください

右のQRコードからアクセスし、以下の情報を
記入して、大阪労山障登PT 担当山下宛に
メールでお申込みください。



- ①お名前 ②年齢 ③メールアドレス
- ④所属山岳会名(該当する場合) ⑤労山会員の有無
- ⑥これまでに手術を受けたことはありますか?(はい/いいえ)
- ⑦大きな病気をされたことはありますか?(はい/いいえ)



お問い合わせ先

大阪府勤労者山岳連盟 障登PT 山下

E-mail owaf.shotopt@gmail.com

〒553-0006 大阪市福島区吉野3-2-35
一般社団法人 大阪宣伝センター機関紙会館・新館内
最寄り駅: JR大阪環状線野田駅、もしくは
大阪メトロ千日前線玉川駅下車徒歩5分