

2026

名護市スポーツリハビリテーションセンター
SpoRC

地域公開講座

5/30

(土)

家でできるストレッチと体操
～腰の痛み予防を中心に～

8/15

(土)

歩き続けられるカラダづくり
～フレイル予防・運動の大切さ～

1/23

(土)

親子で学ぶ子供のケガ予防
～子供達のコンディションチェック～

〈定 員〉 各回**30**名（先着順）

〈場 所〉 スポーク・クリニック（名護市屋部**117**番地）

〈時 間〉 **14：00～16：00**（受付 **13：45～**） ※終了時刻が前後する場合あり

〈申し込み〉 各講座チラシの**QR**コード・電話・紙面

申し込みの際は下記項目の回答をお願いします

【講座名・参加者名・電話番号・メールアドレス】

（申し込みの確認連絡や、追加での確認事項ができた際に
メールにて送らせて頂きます）

入場
無料

ご質問ある方は以下のメールアドレス・電話番号からご連絡ください
nagosporc@gmail.com TEL 0980-52-7775

主催：NPO法人国際リハビリテーション・スポーツ振興協会

名護市スポーツリハビリテーションセンター
SpoRC

地域公開講座

家でできるストレッチと体操 ～腰の痛み予防を中心に～

5月30日（土） 14：00～16：00
受付：13：45～

講師：長山 正樹 （外来リハ/理学療法士）

体のだるさや疲れやすさなど

仕方がないものとあきらめていませんか？

『セラピストがいないとリハビリはできない』

これ、実は大きな落とし穴です！

仕方がないものとあきらめず、解消できる手段があります。
身体のプロが教える『今日から実践できる方法＝セルフケア』を
一緒に体験しながら身に付けていきましょう

〈定 員〉各回30名（先着順）

〈場 所〉スポーク・クリニック（名護市屋部117番地）

〈時 間〉14：00～16：00（受付 13：45～）※終了時刻が前後する場合あり

〈申し込み〉各講座チラシのQRコード・電話・紙面



申し込みの際は下記項目の回答をお願いします

【講座名・参加者名・電話番号・メールアドレス】

（申し込みの確認連絡や、追加での確認事項ができた際に
メールにて送らせて頂きます）

入場
無料

ご質問ある方は以下のメールアドレス・電話番号からご連絡ください

nagosporc@gmail.com TEL 0980-52-7775

主催：NPO法人国際リハビリテーション・スポーツ振興協会