

山行の途中での応急措置

テーピングを習得しよう

捻挫防止テーピング

ふくらはぎのつり防止

膝関節のテーピング



日時 11月23日（水曜日）

午後1時～3時30分

場所 福岡市立中央市民センター 第2会議室

福岡市中央区赤坂 地下鉄「赤坂駅」

講師 ニチバン株式会社 西賀真之さん

参加費 労山会員 500円

セルフテーピング実習用 3本購入

※ 地区協よりテープ購入の一部補助します

実習があるので先着20名で実施します

参加希望の方は地区協担当者を通して

申し込みをお願いします。



pixta.jp - 4757782

主催 福岡勤労者山岳連盟 福岡地区協議会