

## 令和5年度市高同窓会講演会のお知らせ

〈講演テーマ〉

自分のからだをもっと知って  
セルフケアを取り入れて  
健康に過ごしましょう！

(公財) 日本スポーツ協会公認アスレティック・トレーナー

講師 **大金ユリカさん**

昭和61年 卒業生



日時

令和5年 **9月10日(日)** 11:00～12:00  
(総会終了後)

会場

**中学校コミュニティホール**

持ちもの

**動きやすい普段着、タオル(手ぬぐい)**

自身のアスリート経験をもとに、トレーナーとして数多くのトップアスリートのからだと健康をサポートしてきた大金ユリカさん。

今まで知らなかったじぶんのからだのことを知って、じぶんのからだの中をイメージしながら、たくさん触ってセルフケアをする方法を教えていただきます。

からだの話を見て、聞いて、じぶんで触って、健康に過ごしましょう！