

スポーツリズムトレーニング体験会

～音楽と共に心と身体をリフレッシュしませんか?～

参加
無料

講師紹介



社会医療法人 加納岩
加納岩総合病院 院長
中澤 良太 先生

プロフィール

平成21年 日本大学医学部医学科 卒業
平成23年 東京大学整形外科教室入局
令和2年 山梨リハビリテーション病院 院長
令和2年 社会医療法人加納岩 副理事長(現在に至る)
令和5年 加納岩総合病院 院長(現在に至る)

～主な資格～

- 日本整形外科学会認定整形外科専門医
- 日本スポーツ協会公認スポーツドクター
- 日本整形外科学会認定リハビリテーション医
- 野球日本代表U-15帯同ドクター
- 高校野球山梨県大会メディカルサポートドクター
- 一般社団法人スポーツリズムトレーニング協会 アンバサダー

インストラクターからのメッセージ

スポーツリズムトレーニングは、音楽のリズムに合わせて身体を動かすことで、リズム感を高めて脳と身体の機能を向上させる新しいトレーニングです。楽しく体を動かしながら、運動不足やストレスを解消し、健康的な毎日を手に入れましょう。

今回は、40代から60代の方に合わせたプログラムとなっています。初めての方が気軽に参加できるようになっています。音楽があるので自然と体が動き、ケガ予防にも役立つので、安心して取り組みます。心も体も豊かにする第一歩として、ぜひ体験してみてください!

令和6年 **11月4日** (月・休)

10:00～11:30 (受付9:30～)

会場 **小瀬スポーツ公園・体育館サブアリーナ**

甲府市小瀬町840番地 TEL:055-243-3112

インストラクター紹介

STAR
Sports Training Association of Japan



社会医療法人加納岩
山梨リハビリテーション病院
所属 理学療法士
井手 優輔 氏

～主な資格～

- 理学療法士 ●運動器認定理学療法士
- スポーツリズムトレーニング協会認定インストラクター
- スポーツリズムトレーニング協会認定リズムステップインストラクター
- NASM-PES ●スポーツ医学検定1級

参加者

40歳代～60歳代一般の方

先着**100**名様

体調管理は自己責任のもとご参加ください。
また、現在治療中の病気やけがのある方は
事前に医師にご相談の上ご参加ください。

申込

専用フォームよりお申込み下さい

受付:10/15(9時～)～10/25(～17時)

<https://forms.gle/YfGAKCaqsAn39tCU9>



あとは
楽しむ
気持ち



特別支援学校および
山梨学院大学附属
小学校非常勤講師
保坂 麻美子 氏

～主な資格～

- スポーツリズムトレーニング協会認定インストラクター
- スポーツリズムトレーニング協会認定リズムステップインストラクター
- U12 U15バスケットボールコーチ
- 中高保健体育教員免許 ●保育士資格

持ち物

飲み物・タオル・動きやすい服装
室内シューズ・汗をかくので
必要に応じて着替え

主催:一般社団法人 山梨県民間病院協会 お問い合わせ **TEL:055-226-0979**

後援:一般社団法人 山梨県医師会 協力:一般社団法人 スポーツリズムトレーニング協会