

☆謙武祭 特別企画☆

# 岡田隆氏 講演会

## 「基礎から学ぶ!ストレッチ・体幹トレーニング」

競技力向上、ダイエット、ボディメイク、  
肩こり・腰痛予防など

さまざまな効果が期待できる「体幹トレーニング」  
について実技を織り交ぜながら講演していただきます。

運動がなかなか続かない!!  
そんな人もぜひご参加ください。  
「運動を継続して取り組むためのポイント」を  
楽しくわかりやすくお話していただきます♪

日時: 12月5日(日) 13時~14時30分  
※受付:12時20分~

場所: 謙信公武道館

対象: 新潟県内在住の方  
(小学生~高齢者までどなたでもOK!)

料金: 無料

服装: 動きやすい服装

定員: 先着300名

### 岡田 隆【プロフィール】

- ・日本体育大学 体育学部 准教授
- ・理学療法士
- ・日本スポーツ協会公認アスレチックトレーナー 等

### 【現在の活動】

- ・柔道全日本男子チーム体力強化部門長として東京2020オリンピックにおいて男子柔道のメダル獲得に貢献
- ・現役ボディビルダー
- ・骨格筋評論家「バズーカ岡田」の異名で各種メディアで活動

お問合せ : 謙信公武道館 025-520-8897