

がんばる
あなたを
応援します。

平成29年度熊本県立あしきた青少年の家企画事業

「2017芦北うたせマラソン応援プラン」

平成30年3月17日(土)～19日(月)

今年も、芦北うたせマラソンの時期がやって参りました。あしきた青少年の家では、今年も『芦北うたせマラソン応援プラン』を実施します。前泊だからゆっくり！前泊だから駐車場の心配なし！そして、今年は後泊もOKです。更に、便利でお得な日帰りプランもご用意しました。是非、ご利用ください。

プラン	概要	料金	入所-退所時刻	備考
1泊2日	3/17(土)～18(日) 朝食付き	大人 2,000円 高校生以下 1,400円 就学前 900円	17日 16:30- 18日 15:00	
2泊3日	3/17(土)～19(月) 朝食2食付き	大人 3,500円 高校生以下 2,200円 就学前 1,200円	17日 16:30- 19日 10:00	18(日)は 13:00より 入浴できます。
日帰り	3/18(日) 休憩・入浴	大人 500円 高校生以下 400円 就学前 300円	8:00-15:00	

※宿泊プランには、朝食のみが含まれます。昼食、夕食を希望される方は、
昼食570(470)、夕食770(620)円が別途必要です。()は未就学児の金額

芦北うたせマラソン応援プラン 特別講演

と き：平成30年3月17日(土) 15:00～16:00

ところ：熊本県立あしきた青少年の家 文化ホール

テーマ：ケガの予防 ～ストレッチの重要性とテーピングの方法～

参加費：大人 500円 高校生以下 400円 未就学児 300円

(キネシオテープ代を含みます)

ウォーミングアップに欠かせないストレッチのポイントを学んだ後に、スポーツ障害予防のためのテーピング、また、腰痛や肩こり等にお悩みの方にもおすすめのテーピングをご指導いただきます。乞うご期待！！



【講師紹介】

(一社)志誠会マチと医科学研究所
熊本県南地域総括 説田 光太朗 先生
理学療法士
キネシオテーピング協会認定トレーナー

【申込み】＜宿泊・日帰りプラン＞平成30年2月13日(火)～3月7日(水)

＜特別講演＞平成30年2月13日(火)～3月17日(土) 当日申込みOK!

熊本県立あしきた青少年の家 ☎0966-82-3092 担当:谷口 中村

共催:2018芦北うたせマラソン大会実行委員会