

「スポーツ傷害の予防と対策」

～スポーツに役立つ傷害を予防する方法～
主催：旭区体育協会／旭区スポーツ指導者協議会

9/11
膝の痛み

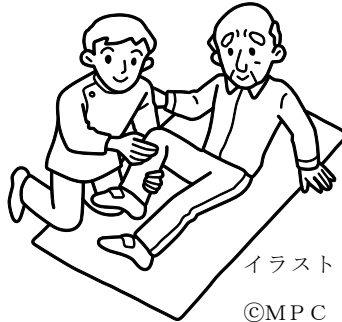


イラスト
©MPC

9/23
腰の痛み



今までできていた動きができなくなった。筋肉の疲労が残りやすくなった。怪我をしやすくなったなど思い当たることはありませんか？今回はスポーツ傷害（スポーツ中に突発的に起こる怪我、繰り返しの動作や過剰な練習などで徐々に悪化するスポーツ障害）の予防法とその対策の幾つかを治療の専門家にわかりやすく指導していただきます。また、生涯にわたってスポーツ・運動を続けていくため、安全で効果的な指導をしていくためにも、多くのスポーツ愛好者、指導者の参加をお待ちしています。

- ★日時 平成23年 ①9月11日（日） ②9月23日（祝金）
午後1時30分～4時00分（受付 午後1時15分～）
- ★講師 鈴木 拓（柔道整復師、日本体育協会公認スポーツ指導者 スポーツプログラマー）
- ★会場 旭スポーツセンター2階 第3体育室
- ★対象 横浜市在住・在勤・在学者（中学生以上）
- ★定員 40人程度（先着順）
- ★参加料 各回500円（参加当日、受付にてお支払ください）
- ★準備物 運動のできる服装、室内シューズ、大きめのタオル、筆記用具をお持ちください。
- ★申込方法 8月15日（月）から各開催日前日までに、氏名（ふりがな）、性別、電話番号、行っているスポーツ種目、参加日を記入し、直接持参またはFAXで下記へ送信してください。（電話では受け付けません）
- ★申込先 旭区川島町1983番地 旭スポーツセンター内
旭区体育協会事務局 FAX370-6416
- ★問合せ 旭区体育協会事務局 ☎370-6415
旭区スポーツ指導者協議会庶務：廣田 ☎090-6532-3308
キリトリ線

「スポーツ傷害の予防と対策」申込書（旭区体育協会 FAX370-6416）

ふりがな
氏名 (男・女) 電話

行っているスポーツ種目：

参加日（希望日に○をしてください） ①9月11日 ②9月23日

自由記載欄（事前にご質問やご要望がありましたらご記入ください。）