

栄区民大会等のご案内

■栄区体育協会主催、平成28年12月頃までの行事を下表のとおりご案内しております。

■☆印は誰でも気軽に参加できる行事です。事前申し込みと当日受付がありますので参加される場合はご確認ください。(開催日、内容は変更になる場合がありますので、お問い合わせ下さい)

《栄区体育協会主催行事》

Table with 6 columns: 団体及び問合せ, 開催日・時間・他, 種目・会場等, 団体及び問合せ, 開催日・時間・他, 種目・会場等. Contains various sports events like Judo, Baseball, Tennis, etc.

■テニス協会 栄区民第31回団体戦

■ソフトテニス連盟 栄区大会 中学校の部

Table with 5 columns: クラス, 優勝, 種目, 優勝, 2位, 3位. Lists winners for tennis and soft tennis events.

第9回栄区体育協会研修会開催



第9回栄区体育協会研修会が、さくらメディカル(株)さくら鍼灸整骨院のご協力(講師7名派遣)を得て、平成28年6月24日(金)19時～

21時、栄公会堂1号会議室において参加者 40名で実施されました。

テーマ:「スポーツ障害の予防と改善(肩関節)」について

1. 肩関節の機能についてプロジェクターで説明を受ける

肩関節は鎖骨、肩甲骨、上腕骨、肋骨、胸骨などにより構成し、肩の機能をスムーズに動かしています。関節の可動範囲が広い分、骨の支持が他の関節より少ないので、転倒や衝突などの外力により「脱臼・亜脱臼」を起こしやすいとのこと。

2. 実際に身体を動かす実技講習 ①肩関節検査:身体を壁に付けて姿勢のチェック、肩関節の動きのチェック、腹筋の抵抗運動 ②姿勢の矯正(ストレッチポール)

③改善・予防方法(体幹訓練:写真下)など実際に体を動かして確認しました。



研修会の様子

第7回てくてくウォーク栄

区制30周年記念大会“紅葉の市民の森、川を歩く”

期日:12月4日(日)※荒天時中止

集合・スタート: 本郷台駅前公園



コース及び受付時間
5km(鍛冶ヶ谷市民の森ほか) 受付9:00~9:30
11km(瀬上市民の森ほか) 受付8:30~9:00
15km(瀬上市民の森ほか) 受付8:30~9:00

定員:400人(先着順)
参加費:大人(中学生以上)400円、小学生200円
申込期限:11月30日(水)必着
申込先:参加者氏名、住所、電話番号、大人(中学生以上)ノ小学生の別、希望コースを記載し、栄区体育協会へファックス(FAX 896-4208)又は投函箱へ
※申込用紙及び投函箱は栄スポーツセンター受付脇にあります
問合せ:てくてくウォーク栄実行委員会事務局
清水090-4125-4165

§平成28年8月までの栄区民大会での優秀成績者の方々です。

■バドミントン協会 栄区民バドミントン大会 第30回ダブルス戦 H28.6.19 栄SC

Table with 5 columns: 種目, 女子 優勝, 女子 準優勝, 男子 優勝, 男子 準優勝. Lists winners for badminton doubles events.