

# パフォーマンス向上や 怪我予防のための コンディショニングについて

実技を取り入れ  
直接、理学療法  
士が指導します。



埼玉県のマスコット  
コバトン、さいたまっちゃん

日時

平成31年**1月27日**（日）  
13:30～16:30（受付13:00～）

会場

埼玉県障害者交流センター  
2階 研修室3・4  
（さいたま市浦和区大原3-10-1）

講師

医療法人社団 愛友会 伊奈病院 リハビリテーション科  
スポーツ理学療法認定理学療法士  
中級障がい者スポーツ指導員 **倉澤 哲氏**

対象

身体障がい（肢体不自由）のある人とその指導者（保護者）

※車いす、杖等補装具利用の有無は問いません。

内容

- ・体幹スタビライズトレーニング
- ・ストレッチなどセルフケア
- ・応急処置（RICE処置）

腹筋・背筋など体の中心を安定させて動きをよりスムーズに、より力強く動かせるようにするトレーニング

参加費

無料

定員

15組

※申込が定員を超えた場合、参加をお断りする場合があります。

申込方法

裏面申込書に必要事項をご記入のうえ、**平成31年1月10日（木）までに**下記連絡先（埼玉県障害者スポーツ協会）まで、**FAX・メールのいずれか**でお申込みください。※郵送での申し込みは受け付けません。

※申込書はスポーツ協会ホームページからもダウンロードできます。

<http://sainokuni-sasa.or.jp>

【申込・問い合わせ先】

一般社団法人埼玉県障害者スポーツ協会

電話：048-822-1120 Fax：048-822-1121

Mail：2004@sainokuni-sasa.or.jp

※FAX申込の際は必ず着信確認の電話をお願いします。