

# バレーボールを長く楽しく続けるために

- バレーボールで起きやすいケガを解説
- ケガの予防方法を伝えます

- 自分のカラダをセルフチェック！
- お子様同伴でも参加OK!!



## ママさんバレーボール競技者の 障害予防のためのコンディショニング

(公社)埼玉県理学療法士会事務局スポーツリハビリテーション推進部主催



講師：**溝口 靖亮**

埼玉医科大学病院リハビリテーション科

理学療法士，日本スポーツ協会公認バレーボールコーチ1



日時：2019年**11月24日(日)** 10時～12時(受付9時30分～)

場所：**けんかつ 301セミナー室**(埼玉県民活動総合センター・伊奈町)

対象：ママさんバレーボール競技者(年齢問わず) 定員：30名(先着順)

参加費：**無料**

※実技を含みますので動きやすい服装でご参加下さい。

申込方法：下記の「URL」もしくは「QRコード」から申し込みをお願い致します。

<https://forms.gle/cHPqSVz3X62T8TGw5> (〆切 11/17)



問い合わせ先

t\_suzuki@inahp.saitama.jp (担当:鈴木)