

第3回

ジュニアアスリートのための体づくり教室



# からだチェックでケガ予防

大好評により今年もからだチェックでケガ予防セミナーを開催！！

成長期の子どもたちのカラダをチェック&アドバイスします。  
今回はスポーツ選手にとって必須な試合前の栄養のポイントを学ぶことができます。

## プログラム

- ◆ 成長期の野球肘について
- ◆ からだチェック（超音波検診等）
- ◆ 試合前の栄養補給のポイント
- ◆ やってみよう！野球選手のカラダ創り

ストレッチなど軽い運動を行いますので動きやすい服装でお越しください。



## 2017年1月29日(日)

9:00 ~ 12:00 (受付 8:45 ~)

参加費：¥500/人

定員：子ども60名 おとな40名

会場：浜脇整形外科リハビリセンター5F  
(広島市中区舟入中町 11-7 TEL:082-503-4880)



申込み  
お問合せ

一般社団法人 からだの音事務局

TEL:082-240-1515 FAX:082-240-1279

E-mail: info@karada-note.jp

要予約

※名前・年齢・電話番号を添えてお申込みください。

からだの音

検索

後援：広島市 / 広島市教育委員会  
医療法人社団おると会 浜脇整形外科病院

National Institution For Youth Education  
独立行政法人 国立青少年教育振興機構  
「子どもゆめ基金助成活動」

体験の風を  
おこそう