

主催：やまびこの森トレーニングセンター

後援：岡谷市教育委員会

ケガを予防してパフォーマンスアップを目指そう

スポーツ障害予防 セミナー

参加費500円

ジュニア期に多い痛みやケガを予防する方法と
正しい体の使い方を学びませんか？

日程

2026. **3.27**

金

時間

19:00～20:30

場所

やまびこの森トレーニングセンター 第2スタジオ

定員

新中学1年生（現小学6年生）

中学1～3年生：20名（最少遂行人数 8名）

- ・当日は簡単な運動を行います。動きやすい服装でお越しください
- ・持ち物は筆記用具、上履き、タオルと飲み物をご持参ください

膝が痛い！
腰が痛い！
一人で悩まず、
ぜひご参加を!!

お
申
込
み

やまびこの森トレーニングセンター

担当：高村・山田

【電話受付時間】 10:00～20:00 【休館】 月曜日

0266-24-5210

申込締切 **2026年3月24日(火) 17時まで**

- ・HP・QRコード・お電話・ご来館によるお申込みも受け付けております。
- ・お申込みは先着順となります。
- ・チームでのお申し込みも可能です。その際は日程等ご相談ください。

