

スポーツ中に
ケガをしない!
させない!

令和6年度スポーツ安全
対策協議会講演会



スポーツをもっと
長く楽しむために!

参加者募集

区内で活動している方で、
スポーツ中のけが予防に関心のある方、
どなたでも参加できます。※参加費無料



開催日時

令和 **6** 年 **11** 月 **26** 日 (火)
19時00分～

会場

栄区役所 新館4階 8.9号会議室

講師

慶應義塾大学 スポーツ医学研究センター
教授 小熊祐子さん、研究員 平田昂大さん

内容

○運動を安全に行うためのポイント

参考:「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

○効果的なウォーミングアップ、クーリングダウン ほか
※簡単なストレッチを行います。

申込方法

右記QRコードより、
電子申請システムからお申し込みください。
申込期間：令和6年10月18日～11月17日 ※先着順
(申込期限を延長しました)

QRコード



問い合わせ

栄区地域振興課 生涯学習支援係
電 話 045-894-8395
F A X 045-894-3099
メールアドレス sa-sports@city.yokohama.jp