

～スポーツから笑顔が生まれるまちづくり～

■問・申し込み 東松島市スポーツ協会 ☎82-9030 平日 9時～17時

スポーツセミナー 参加者募集

「ケガをしないトレーニング方法

～ケガなく賢くトレーニングを長く続けるコツ～」

パフォーマンスを向上させるために日常のトレーニングは欠かせませんが、怪我に繋がらないよう十分に注意しなければなりません。今回のスポーツセミナーでは怪我のない（しにくい）効率の良いトレーニング方法を紹介します。日頃のトレーニングにぜひ活用してください。

■日時 2月28日（金）19時～20時30分

■会場 東松島市コミュニティーセンター 2F会議室

■講師 山口 貴久 氏 仙台大学准教授

・JPSU スポーツトレーナー

・米国アスレティックトレーナー（ATC）

■対象 競技スポーツ行う方、指導者、部活を行う方などスポーツに関わる全ての方

■定員 40名（定員になり次第締切） ■参加料 無料

■申込〆切 2月21日（金） ■申込 スポーツ協会窓口及び電話にて申込み下さい。

きつず広場開放日

冬期期間はトレーニングルームで開催します。暖房完備なので上着なしでも遊べます！

■日時 2月7日・28日 / 3月21日 金曜日 9時～11時30分

■場所 市民体育館トレーニング室 ■対象 未就学児とその保護者

■利用料 保護者1人200円（市外600円）※未就学児無料

■持ち物 上靴（まだ履けないお子さんは必要ありません）、飲み物、タオル

※保護者同伴が利用条件です。