

平成27年度9月のサポート講義の予定



9月 10日(木曜日) コンディショニングケアサポート

講師：野原 淳(NPO法人ケアユナイテッド)

対象：塾生全員 18:00～21:00

場所：ドラワン塾

内容：ケガや故障のケア方法を個別で処置や対処法をサポートいたします。
(ケガや故障がある塾生には、個々にその処置や対処法等のサポートを致します。)
簡単なエクササイズ指導など

※当日の野球の指導は通常どおり行います。

※こちらは特別予約がいきりませんので、ご都合のつく塾生は、是非当日お越しください。

9月 15日(火曜日) トレーニングサポート

講師：森田 憲吾(NPO法人ケアユナイテッド)

対象：小学生 19:00～20:00

中学生 20:00～21:00

場所：ドラワン塾

内容：年代別にあったトレーニング指導を計画的に行います。

※こちらは特別予約がいきりませんので、ご都合のつく塾生は、是非当日お越しください。

※申し訳ございませんが、トレーニングサポートの日は野球指導を行えません。

火曜日に該当する塾生は、代替日について事務局よりご連絡致します。

季節の変わり目に気を付けて！

季節の変わり目は、風邪を引いたり、体調を崩したりする人が多い時期でもあります。もちろん、一番は、気温の変化によるものです。この時期の症状は「秋バテ」とも言われるそうです。そんな秋バテ解消には・・・

- ★ビタミンB群(特におすすめは豚肉!)を積極的にとる!
- ★入浴は38度程度のぬるいお湯に30分程度つかる!
- ★朝起きたら、朝食前に20～30分の軽い運動を行う!

といった方法があるようです。

また、これは季節に関わらずですが、朝食をきちんと食べることが大事です♪

「秋バテ」にならないように、しっかりと夏の疲れを取りましょう!

