

# 平成27年度6月のサポート講義の予定



## 6月 11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。

## 6月 17日(水曜日) 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

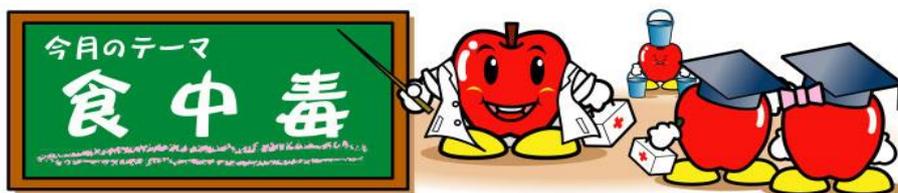
場所：ドラワン塾

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。

水 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。



 梅雨の時期は、食中毒が発症しやすいといわれています。大切なのは、予防をすること！！

- ① 手洗いは絶対！
- ② 調理器具を常に清潔に！
- ③ 食べ残しは冷蔵庫で保存！
- ④ なまものはしっかり加熱！
- ⑤ 免疫抵抗を落とさないこと！ **重要**

食中毒の予防に限らず「適度な睡眠」「適度な食事」「適度な休憩」をし、健康的で規則正しい生活を送ることが免疫抵抗を落とさないことにつながります。

特に梅雨のジメジメ時期から夏にかけては、なんとなく食欲も落ちてなかなか食事がとれないこともあるかもしれませんが、「体を守り、食中毒にならないために」も、栄養のあるものを規則正しく食べるようにしましょう。