

## 平成25年度12月のサポート講義の予定

### 12月 12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)

塾生全員を対象 18:00~21:00

場所 ドラゴン塾

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

※当日は、木曜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。

### 12月 18日 (水曜日) トレーニングサポート 講師：門田 正久 (NPO法人ケアユナイテッド)

小学生 19:00~20:00

中学生 20:00~21:00

場所 ドラゴン塾

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。

※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。

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

# 冬の風邪は、やっかい！！

冬は体を冷やしてしまいやすい季節です。しっかりと風邪予防には注意しておきましょう！！

★うがい、手洗い

★バランスの良い食事、特にビタミンをしっかりとること

★風邪をひいていなくてもマスクをする

といった、当たり前のことを当たり前にすることが

風邪の予防につながります(\*^▽^\*)

