

ケガ予防

運動能力向上セミナー

【ケガのリスクチェック 予防のための取り組み】



理学療法士による体の柔軟性やバランスの確認を通じて、正しい姿勢や動作を身につけましょう。

日時 12月7日 10：00～11：30

場所 長崎市役所 2F 多目的スペース

定員 100名

対象者 小学4～6年生(保護者・指導者)

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物
ヨガマットもしくは、大きめのバスタオル

申込はこちらから→→→
(長崎市電子申請サービス)

