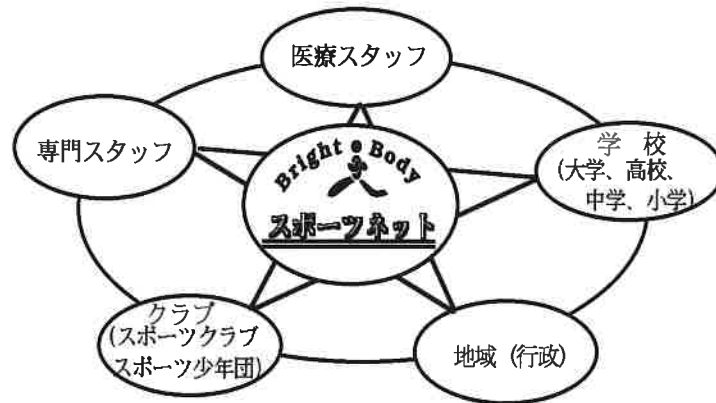


< 第 4 9 回 >

Sports Net Meeting



いよいよ暑さも厳しくなり、夏本番！という季節になりました。この時期は、熱中症などを予防するためにも、運動・栄養・休養を十分に考えたコンディショニングを行いましょう。特別なことをするという意識ではなく、ちょっとした体の変化に気づくこと、日々の積み重ねが大切です。

さて、今回のスポーツネットミーティングは、「シーズン中のフィジカルトレーニング」というテーマで、具体的な例を取り上げて体で感じながら意見交換をしたいと思います。

今後もスポーツを愛するいろいろな分野の方に参加していただき、多くの指導者の皆さんとの輪を広げてコミュニケーションを取っていきたくて思っております。お気軽にお越し下さい。

日 時： 平成16年 8月 2日 (月) 午後7時～午後9時

場 所： (財)学際研究所附属病院 リハビリ室 (B棟3F)

電話 (075) 431-6121

主な内容： ・シーズン中のフィジカルトレーニング
・医療スタッフへの質疑応答

対 象： スポーツ指導者

定 員： 20名

参加費： 無 料

主 催： Bright Body ACTIVE HEALTH 研究所

申込み方法： 電話又はFAXで下記までお申し込み下さい。

会場案内： 所在地は大宮通北大路下ルです。
交通機関は市バスの大徳寺前で
下車して下さい。

申込先：〒611-0014
京都府宇治市明星町4丁目2-1
Bright Body
ACTIVE HEALTH 研究所
代表 中田佳和
TEL・FAX 0774-24-3644

