



長崎市



ニュースタ長崎
NEW STARS NAGASAKI

市民提案型協働事業



熱中症予防と 筋肉のつり予防のための コンディショニング

熱中症の対策ができると夏場のパフォーマンスも向上します。
同時に筋肉のつり防止のエクササイズを日々行うことで
疲労回復/パフォーマンスアップにもつながります。

6/30 (日)

10:00~11:30

会場：長崎市役所2F
多目的スペース

対象

定員

スポーツご家庭におすすめ

小学5~中学3年

100名

保護者・指導者

全参加対象合計

✓ 足がつりやすい

お申し込み

締切

✓ 夏場バテやすい



6/20

まで

✓ 夏の身体を守りたい

QRから事前申し込み

準備物：ヨガマットなど敷物が必要な場合、
各自でご持参ください。(マット無し可)



長崎市スポーツ振興課
095-824-3728