

# ケガ予防のための セルフケアの基礎知識



スポーツ活動に取り組むすべての方がケガを未然に防ぐための「セルフケアの基本」をアスレティックトレーナーがお届けします！

日時	2月18日(水) 19:00～20:30
対象	愛知県スポーツ協会加盟競技団体に所属・登録の国スポ(候補を含む)選手/本格的に競技に取り組むアスリート
方法	ウェブ方式 (後日アーカイブ配信も実施する予定です。)
申込	下記のURLまたはQRコードを読み取りGoogleフォームからお申込みください。 アーカイブ配信の視聴を希望される場合もお申込みが必要です。 愛知県スポーツ協会ウェブサイトの「お知らせ」にもリンクを掲載します。 URL: <a href="https://forms.gle/Xw5G4zqnPJe8pTLL9">https://forms.gle/Xw5G4zqnPJe8pTLL9</a> 申込締切:2月11日(水)
講師	岡村 幸枝氏 愛知県アスレティックトレーナー連絡協議会 理事

