

HAMA DEAFまなぶスポーツ部企画

11月20日（日） 13:00～16:30

## 浜田典宏先生から学ぶ 『分かりやすいケアとエクササイズ』

プロ野球選手としてメジャーリーグで活躍し現在横浜馬車道で「からだコーティングメジャーケア」を運営されている浜田先生をお招きしてエクササイズや、コンディショニング調整方法、正しいトレーニングフォームなどを皆で楽しく学びます。当日は手話通訳がつきます。



MANABU

【場 所】横浜ラポール2階大会議室AB

【参加費】会員 [正・賛] 1,000円、一般2,000円

※2025デフリンピックを目指すアスリートは無料

【スケジュール】受付12:45

13:00～15:00 「分かりやすいケアとエクササイズ」

15:15～16:15 デフスポーツに関するフリートーク

【その他】動きやすい服でお越しください

【申込み】はまデフ事務局 FAX045-475-2112

メール：[yokohamadeaf@hamashinren.or.jp](mailto:yokohamadeaf@hamashinren.or.jp)

