

令和6年度

# バドカフェ

No. 3

山口県  
レディース  
バドミントン  
連盟広報部

今回で第4回目となった、三浦トレーナーのストレッチ教室の報告をします。  
怪我をしない身体を作り、長〜くバドミントンを続ける事を目標に、毎年6月に三浦先生をお呼びして、たっぷり3時間の講習を行いました。最初はヨガマットを敷いてのストレッチ、あとは立ち上がったの全身運動！一瞬で身体が柔軟になるおでこのマッサージも教えていただきとても充実した会でした。

レディース部



下松市バドミントン協会の活動  
会場：下松市民体育館



イタタタ!



きつい



下松市バドミントン協会  
会員は200円  
他の方は400円  
来年は是非参加してね

記事募集!!

「バドカフェ」は、会員の皆さんや各地区から寄せられた情報を元に発行しています。掲載をご希望の記事がございましたら各地区理事へお知らせください。

