

# 【2023強化合宿 2日目①】



朝は散歩をした後に体操をします。



名執康二氏による講演②  
「スタティックストレッチ」



# 【2023強化合宿 2日目②】



名執康二氏による講演③  
「日頃から行うべきセルフチェック（障害  
予防）」



水中練習の様子です。  
まだまだ元気になっています。