



ライブ講演会&実技指導
子どもから大人、誰でも参加 OK

好評につき
第二弾

運動・スポーツでのケガの予防 大人・子供(成長期)の障害予防 準備体操やリハビリの方法

日時 3月2日(日) AM10:00~12:00

場所 新利根総合運動公園 小体育館

持ち物 室内履き【かかとがあるもの】

会費 100円(資料付き)

講師 医療法人 盡誠会
宮本病院 理学療法士

岡野 宥太先生

*資料の関係で事前受付いたします。

運動・スポーツを行う上で、ケガを予防していくこと、そして日ごろから、からだの状態を把握しておくことは非常に重要です。大人と子供それぞれの世代ごとの障害予防の考え方、ケアの方法をお伝えいたします。

- 運動・スポーツを、長く続けていきたい
- ケガをしない体づくりをしたい
- お子様の成長期特有のひざ痛や腰痛に悩んでいる
- お子様・大人でも体が固い、ケガが多いなどで悩んでいる



このようにお考えの方、お悩みの方、

どなたでも、年齢関係なく、ぜひご参加ください！

編集後記

ライブを立ち上げて20年。
体を動かす楽しさ伝わりましたか？
私自身、運動苦手、体固い、体育の時間が
苦手、でもバドミントンに出会い苦手意識が
大好きに変わりました。自分なりに周りを
気にせず楽しめばいいんだと。からだは一生
使うものメンテナンスは自分自身。これから
も楽しい人生を送っていきましょうね。
ライブを支え応援してくれた皆様に感謝
いたします。元気が一番！
20年間、本当にありがとうございました。
涙&笑顔！ (^ ^) S・O

問い合わせ先 総合型地域スポーツクラブ
ライフスポーツクラブしんとね

ライフ専用携帯電話番号

080-3204-2462

ライフ専用アドレス

sougougata.lifesportsclub@gmail.com



*お申込み・お問合せ等は上記のライフ専用
電話またはメールにてお申込み下さい
(留守番電話の時はお名前をお願いします。

返信が無い場合は再度お問合せ下さい。)