

『季美』の身体作り

～サッカー編～



参加無料

日時 2022/11/26
12/3,10,17,24
9:30~10:30

会場

季美の森整形外科
別館リハビリテーション室

<対象者>

- ✓ 小中高生
(サッカー部、クラブチーム)
- ✓ 保護者
- ✓ チーム関係者

第1回

- 癖になる足関節捻挫
- 身体の柔軟性UP

第2回

- サッカーにおける腰痛とは？
- 10mのスピードを上げよう

第3回

- 我慢してない？股関節痛
- kickを変えてパフォーマンスUP

第4回

- 頭部外傷に潜むリスク

第5回

- 頭と身体を連動させよう

<参加申し込みはこちらから>



※切：11月23日(水)

講師

松田 祐弥

季美の森整形外科 主任

<資格>

理学療法士

ライフキネティックパーソナルトレーナー

チームトレーナー



松本 惇平

季美の森整形外科 副主任

<資格>

理学療法士



サポートメンバー

