

第4回 ～小学生のためのスポーツ教室～

日頃、皆様方には湖山メディカルサポートチームの活動へのご理解、ご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

さて、今年も ～小学生のためのスポーツ教室～ を開催します。

時節柄、公私ご多忙のことと思いますが、経験・年齢を問わずご参加いただける内容を企画しています。多くの方のご参加をお待ちしております。

日時；平成28年12月24日（土曜日）10：00～12：00（9：45～ 受け付け開始）

場所；湖山リハビリテーション病院 5階多目的ホール

対象；富士市スポーツ少年団 団員（中学生も可） ・ 父母育成会 ・ 指導者

内容；『体幹トレーニングから自分の身体を知ろう！！』

持ち物；動きやすい服装、上履き（運動靴）、汗を拭くタオル



同じようにスポーツをしていますが、ケガをしやすい子・しにくい子、転びやすい子・転びにくい子...。その違いは経験や体格の差だけでなく、身体の柔軟性があるか？体幹は安定しているか？個々の身体の使い方や身体への意識の高さにより差が出ているとわたしたちは考えています。

体幹トレーニングから身体の使い方の個性を知り、個々にあったトレーニング方法やケアのポイントについてお話していきます。

お申し込み・お問い合わせ

12月19日（月）までにFAXまたはメールにてお申し込みください。

百葉メディカルケアセンター ももはクリニック石坂
富士市石坂420-1

TEL) 0545-22-0800 FAX) 0545-22-6567

Mail) joiboo.da.one@gmail.com

担当；理学療法士 縄田 琴美



第4回 小学生のためのスポーツ教室

～申し込み用紙～

千葉メディカルケアセンター ももはクリニック石坂

FAX) 0545-22-6567

理学療法士 縄田 琴美 宛

① 所属	
② 参加者氏名 (学年)	
③ 保護者氏名 (代表者)	
④ 保護者連絡先	
⑤ 現在の状況 現在、痛みや困っていること、治療中のケガ等がありますか？ 目標とする具体的な動き等ありましたらご記入ください	

～～～*メールでのお申し込み*～～～

題名 に『スポーツ教室申し込み』本文 に上記内容『①～⑤』をご入力ください

Mail) joiboo.da.one@gmail.com

チーム単位での教室開催をご希望の際もメールにてご一報ください