

2月の活動報告

投げ方教室

7日は小学生から高校生の5名が参加してくださいました。また、9日は少年野球チームから依頼があり、グラウンドにてトレーニング指導をしてきました。投げ方の練習や投球動作に必要な股関節や胸郭を動かすトレーニングを実施しました。今後も選手個々に必要なトレーニングやチームの要望に沿った活動をしていきたいと思います。



健康増進セミナー

15日に当クリニックで腰痛予防教室を開催しました。9名の方に参加していただき、腰痛に関する講義、セルフチェック、予防体操を実施しました。

21日には依頼のあった姫路市立西御着総合センターにて、腰痛予防教室を開催しました。健康に対する関心の強い方が多く、にぎわった教室となりました。

引き続き当クリニックでの開催と、依頼がある場所での開催を行う予定ですので、興味のある方はお声かけ下さい。

