

— 12月の活動報告 —

投げ方教室

今月は、チーム参加2件、個人参加1件の計3回開催いたしました。

2回目、3回目と継続して参加して下さる選手もいます。自分に合ったトレーニングの確認や競技レベルに合ったトレーニングができるように工夫しながら開催させていただいています。

今後も皆様のご参加お待ちしております。



健康増進セミナー

12月は企業からの依頼で出張の腰痛予防教室を2回、当クリニックでの肩こりセミナーを1回開催しました。

企業へのお出張開催は初めてでしたが、セルフチェックや予防の体操等を一緒に行い、腰痛への知識を深めてもらいました。

今後も企業、自治体単位での出張依頼受け付けておりますので、メール、電話でのお問い合わせをお待ちしております。



※写真は当クリニックで開催した肩こりセミナーのもので