

1月の活動報告

投げ方教室

11日に小学生と中学生の2名が参加してくださいました。2名ともケガにより病院を受診した選手でした。再発予防の為に柔軟性、筋力、投げ方を確認しました。当クリニックでは、ケガから競技復帰、さらに再発しないような身体作りについてアドバイスをさせていただいています。ケガ後、野球に復帰したけどケガをするのではないかと不安のある選手、また、ケガをしないための身体作りについて興味のある方のご参加お待ちしております。



健康増進セミナー

18日に当クリニックにてひざの健康教室を開催しました。13名の方に参加していただき、ひざに関する講義では、膝周囲の解剖や変形性膝関節症について、また足のストレッチや筋力トレーニングの方法を学んでもらい、スタッフと一緒に実践してもらいました。

2月は腰痛予防教室を開催予定ですので、ホームページで開催日を確認していただき、興味のある方はぜひご参加ください。

