

9月の運動教室

足が速くなる！！

走り方教室

今年も運動会シーズンがやって来ました。
整骨院では運動会でお父さんが張り切って走って
肉離れして来院されるという事がよくあります。
ケガをする前に！足が速くなり楽しい運動会にするために！
走りについて学んでみませんか？

日時：**9/24(土)** 朝 7:30~8:30

場所：**扇町公園**

参加費：大人 1500 円 / 中学生以下 1000 円

持ち物：運動出来る格好・飲み物・タオル

☆内 容☆

- ・ケガ防止の為の体操（ストレッチ）
- ・走る時に必要な関節周りの動き作り
- ・速く走るためのトレーニング



※運動中以外は**マスクの着用**をお願いします。
お申し込みは、お申し込みフォーム(QRコード)
または整骨院ホームページまたは受付まで

主催:まつもと鍼灸整骨院 TEL06-6319-8585

