

# 第1回スポーツ健康アカデミー

## ★こんな子におススメ★

- ☑ 浮き指になってしまう
- ☑ よくこける
- ☑ ケガが多い
- ☑ よくねんぞする
- ☑ アーチを強くしたい
- ☑ 上手に走れるようになりたい
- ☑ 色々なスポーツを器用にしたい
- ☑ 丈夫な身体になりたい



など

講師： 岡 恭正(金沢整形外科クリニック勤務)

資格： 理学療法士

日本体育協会公認アスレティックトレーナー

トレーナー活動：草津東高校サッカー部

ヤマダ電機陸上部女子長距離

● 日時： H30年5月12日(土) 14時～15時

● 今回のテーマ： 【フットケア ～足のアーチを育てる～】

小学校年代に足のアーチを育てることは運動能力を高める面でも、ケガを予防する面でもすごく大切です。今回は実際にどんなケアやトレーニングをしたら良いのかを実技を交えながら楽しく行いましょう。

● 会場： 金沢整形外科クリニック リハビリテーション室

● 対象： 小学校3～6年生の児童とその保護者

● 定員： 5組 ※先着順

● 参加費： 1000円

● 持ち物等： 飲物、タオル 動きやすい服装でご参加ください

● 申し込み： 当院受付にて氏名、連絡先、行っているスポーツをお伝えください

または e-mail (k.riha-workshop@kanazawaseikei.or.jp)でも受け付けます