

# パフォーマンススアップさせたい！！

## 「ひざ」や「かかと」の痛みの予防をしたい！！

### そんな子はいませんか？

スポーツをやっているとケガや成長痛などの痛みに苦しむ子も少なくありません。練習は頑張るけどカラダをケアすることに関して一生懸命できる子は多くはありません。しかしそれではいつか痛みや不調でプレーができなくなってしまうこともあるかもしれません。そんなのは嫌ですよ？だからといってどこかに通院するという事は少しハードルが高い。では自宅でできることを。となった時に頭に浮かぶのはストレッチ。そんなことをみなさんの頭の中にも浮かぶこともあるのではないのでしょうか？すでに当院にメンテに来てくれている子たちは再確認のためにどうですか？

しかし！！ こんな壁にぶつかります。

「ストレッチのやり方がわからない」  
「ストレッチをやる理由がわからない」  
「わかっているつもりだけど再確認したい」



日にち・4月24日（日）

時間・10時～45分間

場所・カラダメンテラボKINE

定員・10名

参加費・無料

参加対象

- ①いつもメンテに来てくれている子
- ②今までに無料講座に参加したことのないメンテに来たことのないスポーツ少年少女
- ③親御さん見学オッケーです。

マスク着用をお願いします。

・無料で行いますが以下をご了承ください。

活動報告でSNSに活動写真を掲載します。それが難しい方はご遠慮ください。

なるべく親御さんも付き添いで待合室の方から見ていただきたいです。

（セキュリティ上のことも含めてお願いしたいです。）

カラダメンテラボKINE YouTubeチャンネルのチャンネル登録をおねがいします。

申し込みはLINEまたは  
インスタグラムの  
DMお願いします。

【ストレッチ講座希望】と記入の上  
氏名・学年・所属チームを  
書いて送りください！



←申し込みの  
公式LINEはこちら



←カラダメンテラボKINE  
YouTube