

回覧

ライフニュース

9月号
NO195

発行日 令和6年(2024年)8月23日発行 総合型地域スポーツクラブライフスポーツクラブしんとね

講演会&実技指導 子どもから大人、誰でも参加 OK!

肩こりや腰痛は悪い姿勢から！？ 学ぼう！ 「良い姿勢」と「悪い姿勢」

日時 10月20日(日) AM10:00~12:00

場所 新利根総合運動公園 小体育館

持ち物 上履き・ヨガマット(バスタオル)

会費 100円(資料付き)

講師

医療法人 盡誠会 宮本病院
理学療法士

岡野 宥太先生

「悪い姿勢」は、肩こり、腰痛、ひざ痛の原因になると言われています。
またアスリートも、「悪い姿勢」で競技を続けるとケガのリスクは上がり、
パフォーマンスレベルは下がるとも言われています。
お子様も良い姿勢を、学んで成長の助けにしましょう。

- 肩こり、腰痛を治したい
- ひざ痛に悩まず、元気な体でいたい
- お子様の姿勢が気になる
- ケガをせず好きなスポーツを長く続けたい

講義だけでなく、
簡単な姿勢チェック、
体の柔軟性チェック、
肩こりや腰痛予防の
ストレッチの時間を
多く取っています！

このようにお考えの方は、年齢関係なく、ぜひご参加ください！

「良い姿勢」を保ち、「悪い姿勢」にならない

予防法、運動方法をお伝えします！！

*お問合せ等は、ライフスポーツクラブまで(裏面をご覧ください)



ライフでからだ動かしませんか？



ライフDAY



新利根体育館で、市民・市外どなたでも、自由に来て遊んで下さい。

毎月 2 回・日曜日 1 回 3 0 0 円

バスケット・バドミントン・卓球・テニス・ストラックアウト・輪投げ等、

その他の種目でも、場所が空いていれば自由にお使い下さい。(9~10 時は半面体操教室にて使用)

*** 上履き**を持って来て下さい

*** 道具は無料で貸し出します。**

ライフ DAY 開催日

9 月 1 日 ABC・チャレンジ体操教室
英語教室

9 月 29 日 ABC・チャレンジ体操教室

10 月 6 日 ABC・チャレンジ体操教室
英語教室

10 月 20 日 ABC・チャレンジ体操教室
講習会

問い合わせ先 総合型地域スポーツクラブ
ライフスポーツクラブしんとね

ライフ専用携帯電話番号

080-3204-2462

ライフ専用アドレス

sougougata.lifesportsclub@gmail.com



編集後記

素晴らしく暑い夏！これぞ夏！でも暑すぎてクーラーの部屋から出られない(><)そんな時は、スポーツ観戦で思いきり応援する！声をだして応援すると、運動してる時と同じアドレナリンが出るので、体にいいそうですよ。そして涼しくなったら、さあ体を動かしましょう。

ライフで講習会、開きます。悪い姿勢！そう私も腰を痛めた時、お医者さんから反り腰で姿勢が悪いと言われ、え〜とびっくり！教えてもらった姿勢は全然違ってた。今では、少し良くなり腰痛もなくなりましたよ。今回の講習会ぜひおすすめですよ！来て下さいね！！

(^ ^) ! S.O (クラブマネージャ)