

東上療術院ニュースレター

ツボの心得

Vol.20

～今号のお題～

★小学生向けイベントのお知らせ

★お盆休みのお知らせ

[差出人] 583-0995

大阪府南河内郡太子町太子 439-1

NPO 法人 日本手技療法協会会員

KOBA 式体幹☆バランス協会会員

Therapy&TrainingStudio

東上療術院

0721-98-6009

<http://healing-power7.wixsite.com/toujou>

エキテン 口コミスピードくじ

このお店の口コミを書くと

Amazonギフト券 1,000円が

その場で当たる!

amazon.co.jp
ギフト券

応募方法

- このアドレスに空メールを送信
kj-6546279@ekiten.jp
- 届いたメールのURLをクリックして口コミを投稿
- その場でAmazonギフト券が当たる!
ハズしてもWチャンス!

※support@ekiten.jpからのメールを受信できるようにしてください。
※迷惑メールは配信されません。(エキテンメールは配信)
※本品のデザインや仕様は予告なく変更することがございます。予めご了承ください。

Amazon.co.jpは、本キャンペーンのスポンサーではありません。
Amazonギフト券贈付については<http://amazon.co.jp/giftcard/ta>までご確認ください。
Amazon、Jawari.jp、Amazon.co.jpおよびAmazon.co.jpのロゴはAmazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。
個人情報保護株式会社デザインファン・ジャパンによって収集・利用・管理されます。お問い合わせはinfo@ekiten.jpまで。

東上療術院



東上療術院

検索

★小学生向け夏のイベント★

この夏は主に小学生向けのイベントを3本立てで開催致します。

「KOBAトレ夏季短期レッスン」「かけっこ教室」「オスグッド病勉強会」です。

体幹バランストレーニング (KOBAトレ) 夏季短期レッスン

前号でも紹介したKOBAトレを、夏休みの小学生向けに短期レッスンを行います。ジュニア世代に重要なカラダの柔軟性、俊敏性、バランス力、安定性、連動性、リズム感を高める運動です。

楽しみながら、「できた」を実感できるレッスンを行います。



全8回の短期ですが、カラダの使い方を変えるきっかけになればと思います。5名の少人数で行います。概要は以下の通りです。

対象は小3～6年生 全8回 ¥8,000円 (税込、体幹チューブ付き)

レッスン日 7～8月の毎週火・金 PM1:30～2:30

★7月20日(土)PM1:30～2:30に無料体験説明会を行います。

夏季レッスンの詳しいスケジュールはこの日に説明します。参加ご希望の方は電話でご予約下さい。締め切りは5名の定員に達した時点です。



小学生向けかけっこ教室開催！

「一度でも良いからゴールテープを切りたい」「ライバルに勝ちたい」

「ビリにはなりたくない」「速い走りをスポーツに活かしたい」

思いはそれぞれで構いません。小学生向けの短距離かけっこ教室を開催します。

私自身、マスターズ陸上で走るオヤジアスリートとして、伝えられる事が少しでも子供達の役に立ち、自信を持てるようになってくれればと思い、企画しました。

腕振りの手はパー？グー？膝は高く上げるの？スタートの構えは？・・・など徒競走での基本的な走りを練習します。日時・場所・参加料は以下の通りです。

8月7日(水) PM7:00~8:40

奈良県立橿原公苑陸上競技場(橿原神宮近く)

参加料一人 500 円(傷害保険料含む)

※運動靴で参加 OK です。



★ナイター練習ですが、暑いので体力・集中力を考えて小3~6年生が対象です。
現地集合&解散です。貸し切りではないので、定員12名とさせていただきます。

※お申し込みはメールのみです。電話は受付致しません。

～申し込み方法～

- ① healing-power@blue.ocn.ne.jp宛てに件名「かけっこ教室」として、参加者の氏名、住所、生年月日、保護者連絡先を送信して下さい。(競技場と保険会社に名簿を提出するため)
 - ② 折り返しのメールで、参加料のお支払いにご来院される日時を調整します。
 - ③ ご来院時に集合場所・注意事項などを説明します。
- ※定員に達した時点、もしくは8月3日(土)がお申し込み期限です。

オスグッド病勉強会

オスグッド病は、成長期に多くみられる膝下の痛みの症状です。いわゆる成長痛として認識されていますが、正確にはスポーツ障害です。身長が伸びているから痛みが出ているわけではありません。

運動量の調整や休止が必要とされますが、子供は自己管理が難しいので、スポーツ指導者は勿論、保護者も正しい知識を持つべきでは?・・・と私も子を持つ親として思いました。

オスグッド病の正しい理解と症状を緩和させるストレッチの勉強会を行います。対象は小学校高学年～中高生の親子です。

ペアストレッチを行いますので、必ず親子で参加して下さい。**参加料は無料です。**

日時

7月13日(土) PM5:30～

8月10日(土) PM5:30～

★時間は30～40分の予定です。当院で行いますが、スペースの都合上、

各回ペア4組までです。(要予約)

★オスグッド病が現在進行中、又は今後の予備知識として知っておきたい方、是非ご参加下さい。こちらは電話で予約受け付け致します。

今後もテーマを増やして定期的に勉強会を開いていきたいと思います。

「知識に救われる事」があります。

★お盆休みのお知らせ★

お盆休みは下記の期間となります。

8月11日(日)～14日(水)

また、8月31日(土)はセミナー参加(予定)のため終日お休みです。

宜しくお願い致します。