

スポーツ・健康

・体力相談！

12月のテーマは

<スポーツ障害・外傷のケアとトレーニング>

アクアブルー多摩トレーニングルームでは、毎月1回、

スポーツ・健康づくり・体力づくりに関するご相談を受け付けています。

12月はケガの予防や回復の為にトレーニングがテーマです。

「肩こりを予防するトレーニング方法は？」

「ケガ(病気)をしてから、どうも関節の動きが悪いような気がする」

「ケガをしないためのトレーニング方法とは？」等

日ごろから気になっていることをお気軽にご相談ください。

相談日：平成24年12月9日(日曜日) 10:00~12:00

場所：アクアブルー多摩トレーニングルーム

費用：2階エントランスホール、4階券売機にて利用券(トレーニング)をご購入下さい。(大人 250円/シニア 100円)

相談員：野崎 洋 氏

(のぞき接骨院院長、柔道整復師、日体協認定アスレティックトレーナー)

お申込：電話(042-338-7667)または、直接トレーニングルームへ。

- ※ 原則として予約制(先着順)ですが、当日空いている時間があれば随時受付をします。
- ※ 相談時間は一コマ最大 20 分間です。ご夫婦、お友達同士でのご相談もどうぞ。