

「ケガに強い身体づくり」で差をつける

参加費無料

家で出来るスポーツケア
& ケガ予防

ケガであきらめない！

ジュニア
スポーツ

2025.12 / Sun
7

親子で学ぶスポーツケア講習会

時間

18:00~19:30

(受付 17:45~)

会場

三島商工会議所

(3F 会議室)

参加費

無料

定員

20名(先着順)

対象

小学4年生~中学生のアスリートと保護者
コーチやマネージャー也大歓迎

持ち物

タオル・飲み物・動ける服装

講習内容

■ 講座 (10~15分)

- ①ケガをしやすい姿勢と体の使い方
- ②ケガをしやすい体の見方(疲労や硬さを見抜く方法)

■ ホームケア実践 (約70分)

- ①スポーツマッサージ
- ②ペアストレッチ
- ③セルフトレーニング(正しい姿勢・股関節と足指の使い方・体重の掛け方)

こんなお悩みありませんか？

- ✓ 痛いけど練習を休みたくない
- ✓ ケガを繰り返してしまう
- ✓ どうケアしていいかわからない

そんなお悩みを持つお子様と保護者の方へ

家庭でできる“ケガ予防と回復のケア”を親子で体験できる講習会を開催いたします。

スポーツに真剣に取り組む子供たちが、ケガを恐れずに思い切り挑戦できるように専門家がわかりやすくお伝えします。

こんな方におすすめ！

ケガを防ぐ姿勢と動き方のポイントがわかります

家で続けられるストレッチやマッサージを習得できます

親子で体の変化を見られるようになります

ケガをした時の正しい初動対応を知ることができます

講師 **齊藤 啓太** IBUKI接骨院院長(柔道整復師)

10年間で延べ5,000人以上の学生アスリートをサポート。「ケガであきらめない」治療とホームケアの専門家です。ケガをしてもあきらめなくて大丈夫です。正しいケアを知ること、子供たちの力はもっと伸びていきます。IBUKI接骨院は、頑張る子供たちと、その挑戦を支える保護者の皆さまを応援しています。

右記のWebフォーム
からお申し込みを
お願いいたします



お問合せ先

IBUKI接骨院

三島市東本町2-1-14 ☎055-941-8085

後援 三島市