

# ストレッチ教室

- ・日時：平成28年4月5日(火) 18:20~19:00
- ・場所：八万小学校体育館
- ・内容：柔軟性の確認、ストレッチの注意点や方法



今回、男子ミニバスケットボール部に対して傷害予防のためのストレッチ教室をさせていただきました。内容は現在の柔軟性の確認からストレッチの注意点や方法をお伝えさせて頂きました。皆さん笑顔で取り組みに参加して下さいました。怪我や痛みを起こさないように、好きなスポーツを楽しむためのサポートとして傷害予防の啓発活動をこれからも続けていきたいと思っております！

担当者：船越・森本  
参加人数：約20名