

ストレッチ教室

日時：平成 29 年 5 月 27 日(金) 13:00~13:30
場所：助任小学校
対象：助任小学校男女バスケットボール部 約 20 名
内容：ストレッチの注意点や方法



みなさん真剣に
取り組んでくださいました！



今回は小学生に多いケガに関わっている筋肉のストレッチを中心に
させていただきました。これからもケガを防ぎスポーツを楽しむ
ようにサポートさせていただきます！

担当：船越・後藤田