

# 第3回はせがわ整形外科 スポーツワークショップ のお知らせ



**日時：1月19日(金)17時～18時半**

**場所：はせがわ整骨院2F（整形外科併設の建物です。整形外科入口よりお入りください。）**

**内容：①適切なトレーニングの考え方  
②スポーツマッサージとストレッチ実技**

**対象：部活動をしている学生やその保護者の方、スポーツ愛好家や指導者の方、その他、興味のある方 どなたでも**

**参加費：無料**

## こんな疑問や要望はありませんか？

- ・体を鍛えたいのだけれど、どうしたら効果的なのかな？
- ・スポーツに適した筋トレの仕方って？？
- ・筋肉をつけると体のキレがなくなるってほんと？
- ・チーム内でお互いにマッサージができるようになりたい！
- ・セルフケアをキチンとできるようになりたい！！

普段スポーツをしていない方や当院に通院したことがない方も受講可能です。お誘い合わせの上、ご来院ください。

申込みをご希望の方は  
スタッフまでお尋ねください😊

担当：廣川武孝  
はり師、きゅう師  
あん摩・マッサージ・指圧師  
日本体育協会公認アスレティックトレーナー（JASA-AT）  
指導歴  
栃木県国体スキーチーム  
栃木県国体スピードスケートチーム  
栃木県国体女子サッカーチーム  
作新学院大学サッカー部 など