



# 幼いうちから無理な運動 間違ったストレッチをしていませんか？

杉山鍼灸治療院ではスポーツ選手、特に小学生・中学生の野球団体等に「壊れない身体づくり」のセミナーや、実際にグラウンドでストレッチ指導、肘・肩・腰などのメディカル健康チェックを行っています。

高校生になると練習量が急激に増え、自分ではなかなか身体をケア出来ず故障してしまう子供が増えています。

早いうちから正しい対処法・意識改革をすることにより、故障を未然に防ぐことが出来ます。

当治療院では運動の前後の正しいストレッチや身体の使い方を指導し、壊れにくい身体をつくるお手伝いをしています。

杉山鍼灸治療院

080-2040-0277

埼玉県川口市並木3-24-16-2F