

平成 29 年度 第 5 回

悠々フットサル レポート

7月15日（土）白石区体育館 No.3

悠々フットサルクリニック②

「健康づくり」「生涯スポーツ」「今からでも始められるフットサル」～をテーマにした悠々フットサル♪

クリニック 2 回目は身体の可動域を広げるストレッチや足と手を同時に使ったパスやシュートの練習を行いました。手足でのパス練習では、脳のトレーニングにもなりました。

楽しみながら脳や体を鍛え、怪我をしない身体づくりを、これからも続けていきたいと改めて感じる内容でした。

《お楽しみのゲームの様子》



《集合写真》

今回は 22 名の方に参加していただきました!!

※次回の悠々クリニックは、8月26日（土）**北区体育館**となります。

たくさんのご参加をお待ちしています。

