

「続けるコツ」は “小さく始めること”

こんなこと、思い当たりませんか？

「ちゃんとリハビリしなきゃ」って思うけど、続かない…

以前はストレッチをしていたが、もうストレッチやらなくなった…

「大きすぎる目標」は脳が「やりたくない」と判断しやすく、継続に悪影響を及ぼすとされています。

カギは

「スモールステップ」

まずは、5分間やってみる。

小さな行動でも、

“**できた**”という達成感が、
次のやる気につながる！



SCC
Sport Cure Center

月刊

キ

ュ

ア

令和7年6月73号

スポーツキュアセンター
横浜・健志台接骨院

AT-mini レンタル



ケガしてすぐの**ケア**や

疲労回復にオススメ！



AT-miniは、微弱電流を用いた機器です。

3日間 ￥500～

※パッド代は、別料金となります。

スポーツドクター相談会

キュアセンターでスポーツドクターに相談することができます。ケガでお悩みの方は、是非ご参加ください。申込み方法は、キュアセンターで、参加申込み書を配布いたします。必要事項を記載のうえ、相談会の前日までにスタッフに提出してください。今月は、以下の日程で実施する予定です。

6月13日（金）17:00～

6月の診療について

◇日曜・祝日の診療について

手技による施術はございませんが、その他の診療は通常診療と同様に柔道整復師が行います。

※22日（日）は、公開講座「膝痛さようなら体操教室」を実施いたします。

Follow Me!
SNS



Instagram, Facebook,
LINEで様々な内容をアップ
いたしますので、是非フォ
ローしてお待ちください！

横浜・健志台キャンパス 3号館1階

TEL : 045-479-6262