

# スポーツを愛する方へ コンディショニングの重要性を ご存知ですか？

疲労  
回復

食事  
睡眠

ストレッチ  
エクササイズ

ケガの  
予防

## 第24回 生活改善リハビリセミナー

理学療法士による

# スポーツリハビリセミナー

テーマ

「コンディショニングについて」

スポーツプレイヤーのみならず、保護者、コーチの方も必見です！  
スポーツを続けていく上で必要不可欠な知識と自己管理について

- 実技を交えてお伝えします。

**日時** 平成29年1月14日(土)  
13:30～15:30

**講師** 北水会記念病院 リハビリテーション科  
理学療法士  
山田 達也、菊池 隼人、久 光佑

**会場** もくせい あかつきホール  
(水戸市東原3-2-7 水高スクエア内)

**定員** 50名

**参加費** 無料(どなたでもご参加いただけます)

対象

- スポーツをされる方(小学生～大学生)
- 学校・少年団等 スポーツ指導者の方
- スポーツを行うお子さんをお持ちのご両親

お申込み・お問合せ

茨城県指定地域リハ・ステーション  
北水会記念病院 総務課

TEL.029-303-3003