

# コンディションを整えて ケガをしにくい体づくり



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28回

理学療法士による

## スポーツリハビリセミナー

テーマ

「膝関節の障害とスポーツ」

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30年1月20日(土)  
16:00～18:00

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、久 光佑、中村 拓朗

会場 水戸メディカルカレッジ 3F 基礎成人看護実習室  
(水戸市東原3-2-5 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