

痛みなく投げるために 知っておくべきこと

投球
メカニズム

ストレッチ
エクササイズ

肩・肘の
ケガについて

ケガの
予防



第31回

理学療法士による

スポーツリハビリセミナー

テーマ

「投球障害に対するリハビリテーション」

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31年1月12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 他

会場 特別養護老人ホームもくせい 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

