

# 医療講演会のお知らせ

## 『成長期スポーツ選手のための ストレッチと体幹トレーニング』

静岡みらいスポーツ・整形外科 理学療法士 三宅秀俊

【内容】すべてのスポーツにおける基礎である身体の柔軟性と体幹機能ついて実技を含めて講演会を行います。  
ケガと柔軟性・体幹機能との関係についてお話させて頂き選手自身が自分の身体をケアできるようになることを本講演の目的としています。

【日時】平成30年3月24日(土)  
15:00~17:00

ケガの予防 &  
パフォーマンスアップに!

【会場】静岡みらいスポーツ・整形外科 リハビリ室  
静岡市駿河区栗原6-25 静鉄栗原ビル1F(駐車場28台)

【対象】小学生、中学生、高校生、  
保護者、指導者

【定員】80名程度

【参加費】無料

【申し込み】予約要

【申し込み先】: 静岡みらいスポーツ・整形外科 受付まで  
TEL: 054-264-7936

身体の硬い子集まれ!

友人・チームメイトをお誘い頂き皆様の参加をお待ちしています。

参加については、病院受診していない方も歓迎します。



静岡みらいスポーツ・整形外科  
SHIZUOKA MIRAI SPORTS ORTHOPEDICS