



サッカー選手のための傷害予防教室

～ケガをしない体づくり～



小・中学生サッカー選手に多いケガとその予防策をお話しします。
ストレッチ、トレーニングを体験してケガをしない体づくりを学び、楽しくサッカーをしよう！！

第1部：小・中学生サッカー選手に多いスポーツ傷害

(16:00～16:50)

理学療法士 小口 智加

第2部：小・中学生サッカー選手のためのコンディショニング

～ストレッチ、トレーニングの実践～

(17:00～17:50)

理学療法士 三宅 秀俊

☆日時：平成28年3月26日(土曜日) 16時～18時

☆会場：静岡みらいスポーツ・整形外科

静岡市駿河区栗原6-25 栗原ビル1F(駐車場:28台あり)

☆対象：小学生・中学生サッカー選手、保護者、指導者

☆参加費：無料

☆参加申し込み：不要 (直接会場までお越しください)

*体を動かす内容がありますので、動きやすい服装でお越しください

問い合わせ先：静岡みらいスポーツ・整形外科

TEL：054-264-7936 担当：杉山貴哉



静岡みらいスポーツ・整形外科

SHIZUOKA MIRAI SPORTS ORTHOPEDICS