

ス ポ ー ツ 健 康 相 談 講 演 会

スポーツによる腰痛予防

スポーツ動作による、腰痛予防のコンディショニング法を知ること

腰の負担を減らし、ケガを防止することが出来ます。

実技も交え予防法を学びましょう！

2025 / 7月 26日 土

【時 間】 15:00～16:30

【会 場】 浜松アリーナ 研修室

【定 員】 30名（申込み順）

【持ち物】 筆記用具、室内シューズ、運動のできる服装

【申込み】 6月16日(月) 昼12時より窓口・電話で、浜松アリーナへ
お申し込みください。

【必要事項】 氏名、住所、電話番号、性別

【講師紹介】

山下 徹先生

浜松市リハビリテーション病院

スポーツ医学センター

◎理学療法士

浜松市リハビリテーション病院の理学療法士として皆さんを全力でサポートされています。ケガを直して、ケガをする前よりも強い身体と一緒に作るをモットーにされています。また、サッカーをこよなく愛するスポーツマンです。



競技向上から
復帰までレベルに合った
コンディショニング法を
学ぼう！



無 料