

理学療法士による

ランニング障害の予防教室

講師 黒川貴志 (佐藤病院 リハビリテーション部)

ランニング動作はすべてのスポーツの基本となる動作です。今回は、ランニングの特徴を理解することから始まり、ランニングの障害予防を理解することを目的としています。具体的にはランニングで生じやすい怪我を取り上げ、その予防方法のストレッチやエクササイズを行っていきます。

- 日時 : 平成26年2月15日(土) 14時~15時30分
場所 : ハーモニー薬局西3丁目店2階 (宇都宮市西3-1-11)
対象 : 走ることや障害予防について興味のある方
参加費 : 無料
定員 : 10名程度 (動きやすい服装でお越しください)
申し込み : 佐藤病院リハビリテーション部の受付または
お電話 (028-633-9261)
メール (satohp.reha@gmail.com)
ハーモニー薬局の店頭でもおこなっています