

# 第3回

# ランニング障害予防教室

## 【内容・講師】

### 1. ランニング障害概論

～ケガの知識、ケガをしない運動量について～

スポーツ整形外科医師：前園 恵慈

### 2. 障害予防のための筋力トレーニング解説・実践

～ランニングに必要な筋力トレーニング～

当院理学療法士：小森園 眞紀

### 3. 障害予防のための栄養

～運動量に合わせた栄養摂取、レース中の栄養摂取を中心に～

当院看護師：木村 良子

**対 象：** ランニングを行っている全ての方

**参加費：** 無料

**日 時：** 令和元年9月21日(土) 15:00~16:30

**場 所：** スポーツ整形外科リハセンター

**持ち物：** 運動しやすい服装、筆記用具

**定員：** 20名（応募多数の場合は先着順）

**お申込：** スポーツ整形リハセンターEmail：[run.yobou.01@gmail.com](mailto:run.yobou.01@gmail.com)

※件名に「ランニング障害予防教室」、本文にお名前、今村総合病院職員の場合は「職員」と記載して下さい。

