

当日は動きやすい恰好でご参加ください。

参加無料



# 投球教室

今回はケガの予防やパフォーマンス向上のためのセルフケアの方法を中心とした内容になります。



今回の投球教室は、前田 Dr による**投球障害の話**と、理学療法士による『**コンディショニングとセルフチェック・ケア**』について、実技を交えて開催する予定です。ケガをしないためにはどのようなコンディショニングが良いのか？自分の身体をチェックし、ケガの予防やパフォーマンスの向上を目指すためにできることをお教えします。選手のみならず指導者・保護者の方も、ぜひご参加ください。

## 【当日の内容】

### ◆医師による

投球に多い障害のお話

### ◆理学療法士による

野球に必要なからだのコンディショニングチェックとケアの方法について

### ◆野球肘検診

肘のエコー検査

※参加される方は事前の予約が必要となります。

日時：2019年1月12日(土曜日) 午後3時～

会場：今村総合病院1F スポーツ整形リハビリセンター

申し込み先・問い合わせ：099-251-2221(スポーツ整形リハビリセンター)