

歩く前の状態を
整える

やまぐちサッカー交流広場 自主事業企画！

カラダと動きの専門家 理学療法士による

膝や腰を痛めずに 歩くための講座

ウォーキングを始める前に、歩くことに適した関節の可動域や筋力のバランス能力を確認して、膝や腰を痛めない体づくりを学びます。



2019年

日時 **6月21日(金)**
10:30~13:30

講師プロフィール

医療法人 とよた整形外科クリニック
理学療法士

やまうち こうへい

山内 康平氏

理学療法士として病院での勤務経験を活かし、ご高齢の方や肩や腰、膝など、お体に悩みを持たれている方に最適なアドバイスが提供できます。

◆場所 やまぐちサッカー交流広場

◆参加費 1000円(昼食代)

◆内容 午前 「歩く前の体の状態を整える」講話と実技

昼食・休憩 徳地のお楽しみ弁当

午後 「歩く前の準備体操とウォーキングの実際」

※晴天の場合は、人工芝の上を歩きます。雨天の場合は、体育館で行います。

◆定員 先着30名程度

◆持参品 動きやすい服装と靴、飲み物、汗拭き用タオル、筆記用具

※雨天の場合は、室内用シューズ

◆締切 6月14日(金)まで



堀から生活バスで行けます！

堀 10:15

↓

サッカー広場 10:27

お申し込み・お問い合わせ

やまぐちサッカー交流広場 電話：0835-56-0888 FAX：0835-56-0887