

ス ポ ー ツ 健 康 相 談 講 演 会

肩・肘のスポーツ障害と その予防

野球やバレーボール・テニス・陸上投てき競技など、オーバーヘッド動作によって起きる肩・肘の故障は、特に骨が未発達な成長期年代(～高校)に多く発生します。すべての年代のスポーツ障害に、実技も交え改善と予防エクササイズを学びましょう!

2026 / 7月 11日 土

無料

【時 間】 15:00~16:30

【会 場】 浜松アリーナ フィットネススタジオ

【定 員】 30名(申込み順)

【持ち物】 筆記用具、動きやすい服装(実技のため)

【申込み】 6月16日(火)より窓口・電話・メールで、
浜松アリーナへお申し込みください。

【必要事項】 氏名、区名、電話番号

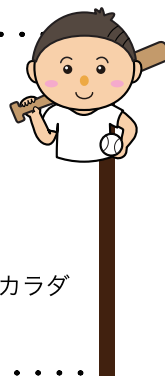


【講師紹介】

松本武士 先生 小早川整形リウマチクリニック

- ◎理学療法士(スポーツ認定理学療法士)
- ◎日本スポーツ協会公認アスレチックトレーナー
- ◎静岡県 AT 協議会 理事

ケガからできるだけ早く復帰することはもちろん、カラダ作りについても積極的に取り組まれています。



《お問い合わせ》
浜松アリーナ

〒435-0016 浜松市中央区和田町 808-1 tel.053-461-1111 fax.053-461-1115
浜松アリーナ HP <https://hamamatsu-arena.jp>

※詳細は浜松アリーナまでお問い合わせください。