

# 第29回 体操教室 スポーツ損傷と復帰

## 対策と予防



### 当日の内容

- 1 損傷の定義
- 2 受診の目安
- 3 当院の考え方
- 4 スポーツ提言
- 5 成長痛とは？
- 6 icing方法
- 7 熱中症

### 後半（実技）

- 8 アップメニュー
- 9 セルフストレッチ

## 対象

スポーツ指導者

お子さんが部活に入っている親御さん

怪我を繰り返す子供たち

内容に興味がある方

## 日時/場所

6/15（土）

13:30~14:30

当院2階

参加費：無料

予約制：先着20名

ご予約：当院HPから。もしくは  
スタッフへお声掛けください。