

未来の選手を守る
地域医療の取り組み

ケガをしてから
では遅い

正しく知って
正しく予防

今日からできる
セルフチェック

選手・指導者 のための

野球ケガ予防 セミナー

～「肩」と「肘」を中心に～

野球を長く続けるためには、ケガをしてからではなく、
ケガをしない身体づくりが大切です。

本セミナーでは、野球で起こりやすいケガについて
分かりやすく解説し、予防のためのセルフチェックや
エクササイズを体験していただきます。

選手・指導者・保護者を対象とし、日常の練習や
コンディショニングに活かせる内容をお伝えします。



開催日

5/23 (土)

時間

18:30～20:00

場所

津ごとう整形外科クリニック

その他

対象：選手・指導者・保護者
参加料：無料
服装：動きやすい服装

講師 院長 後藤 幹伸
理学療法士 中野、三谷

院長が野球で起こりやすい
ケガについて分かりやすく
解説します。
理学療法士2名がケガを予防するた
めのセルフチェックやエクササイズを
体験形式でご紹介します。



津ごとう整形外科クリニック

電話：059-269-5510
住所：津市河芸町東千里110-1

申し込みは
こちら↓

お申込み方法 | 電話やQRコードでお申し込みいただくか、病院内のスタッフにお声かけください

