

神戸海星病院は

マラソンランナーを応援します！！

2016年度

# 第1回スポーツ講習会

テーマ: Let's enjoy running

～楽しく走れる体を作ろう～

「神戸マラソンに当選したけど、どんなトレーニングをしたら良いの?」

患者様からの質問をきっかけにスポーツ講習会を開催することになりました。

医師からのマラソンに多い傷害の講義、実技を交えたトレーニング指導など、

翌日からすぐに取り組める内容になっています。

マラソンを始めたい方や完走を目指すランナーの皆さん是非御参加下さい。

- 内容
- ① 10回走れば何かが変わる (Dr 星野)
  - ② 自分の体の状態を知ろう (股関節・体幹)
  - ③ トレーニング指導

・ 講師：医師 星野祐一 ・ 日時：2016年8月27日(土)

他、理学療法士 受付開始 17:15～ 講習会開始 17:30～

・ 場所：神戸海星病院 6階 大会議室

・ 定員：先着 30名

・ 会費：無料

・ 申込方法：参加希望の方はリハビリテーションスタッフに声をかけて頂くか、

[rehabilitation@kobe-kaisei.org](mailto:rehabilitation@kobe-kaisei.org)宛に件名を『講習会 参加希望』

として、①氏名②性別③年齢④フルマラソン経験を記入し送信してください。