

富山マラソン2015直前セミナー

今からでも間に合う！

「本番までの コンディショニング」

富山マラソン2015がいよいよ11月1日に開催されます。最善のコンディションでレース当日を迎えるための対策について、西能クリニックのスポーツドクターと理学療法士がわかりやすく解説します。

9月27日 日 14:00～16:00

対象：社会人マラソンランナー（初級、中級）

定員：先着36名（裏面の申込書をFax願います）

会場：西能病院 1階ミーティングルーム
富山市高田70番地

14:00～14:30

第1部

「ランニング障害の予防と
当日までのコンディショニング」

講師：山田 均
整形外科センター西能クリニック 院長
日本体育協会公認スポーツドクター

14:40～16:00

第2部

「セルフチェックとエクササイズ」

講師：整形外科センター西能クリニック
スポーツリハビリ担当理学療法士

*当日はトレーニングウェアでお越しください

<http://www.sainouhp.or.jp/sainou/>

申込み締切:9月11日(金)

地域交流セミナー事務局宛

FAX番号:076-428-5590

「富山マラソン2015直前セミナー」 参加申込書

氏名	
年齢	
住所	
電話番号	
電子メール アドレス	
マラソン歴	

* 参加費は無料です。

* 申込受付を完了した方にはこちらから電話またはメールにて連絡させていただきます。

お問い合わせ先:
医療法人財団五省会 地域交流セミナー事務局 家城(いえき)
Tel:076-428-5565

ご記入いただいた情報は本件の目的以外には使用いたしません