

第1回 スポーツ愛好家のための

障害予防講座

“肩の障害予防について”

【セッション1】 肩のスポーツ障害と予防について

講師： 整形外科専門医、日本体育協会認定スポーツドクター
久保村達也 永生病院 診療部

- 1) 肩関節の障害：解剖、バイオメカニクスの視点より
- 2) 壊れた肩の内部の画像紹介
- 3) 肩関節障害の予防法と治療について

【セッション2】 肩スポーツ障害予防のための運動について

講師： 理学療法士（認定理学療法士）
吉野浩一 永生クリニック リハビリテーション科

- 1) 肩関節の構造と障害の発生機序と壊れないようにする日常生活の注意点
- 2) 予防に必要なストレッチング、肩甲骨の体操、腱板（肩のインナーマッスル）のエクササイズについて
- 3) 実技

場所： 永生クリニック（2階 リハビリテーションセンター）
〒193-0942 東京都八王子市栢田町588-17

日時： 9月13日（火） 18：00－19：00

定員： 先着 **50名**

お申込みフォーム：

締切 9/11

<https://goo.gl/forms/RZCJICfVosjG8mFz2>

※FAXお申込み先：042-662-7219

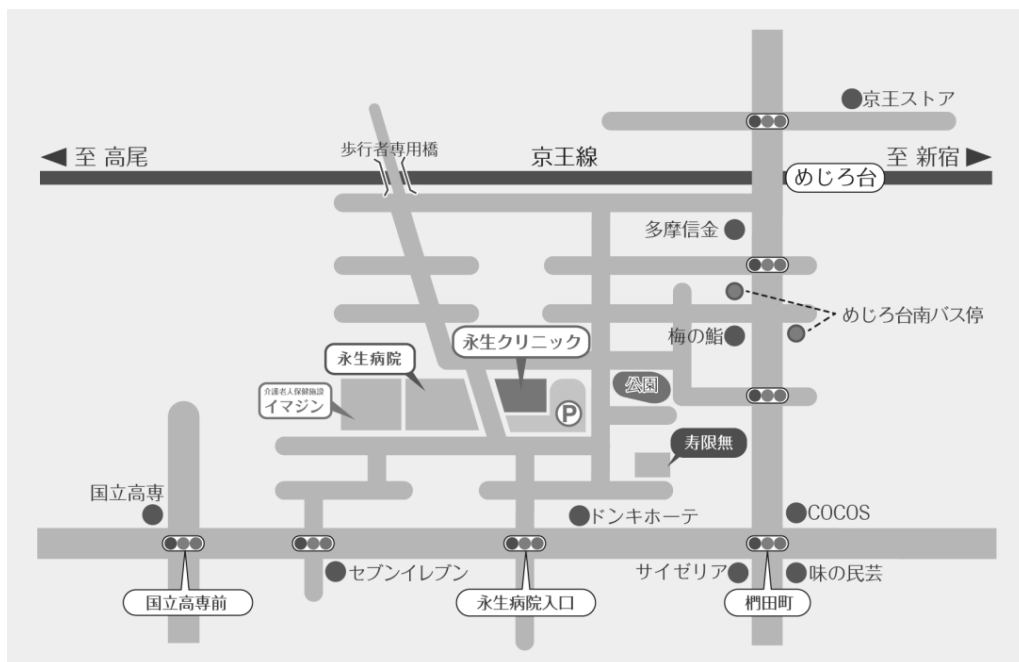


会場（永生クリニック）までの交通手段

所在地

〒193-0942 東京都八王子市櫛田町588-17

TEL : 042-661-7780



※無料シャトルバスをご利用いただけます

京王線めじろ台駅、JR西八王子駅から毎時運行しております。
詳しくは法人HPをご覧ください。

○京王線「めじろ台駅」

線路沿い道路を高尾方面に300m直進し、歩行者専用橋のある十字路を左折、
約250m 直進。徒歩 8 分。

○JR「西八王子駅」からの場合

南口1番乗り場（グリーンヒル寺田行き、または法政大学行き）よりバスで
「めじろ台南」下車。バス停から徒歩 3 分。

○JR「八王子駅」からの場合

南口バスターミナル7番乗り場（グリーンヒル寺田行きまたは法政大学行き）よりバスで
「めじろ台南」下車。バス停から徒歩 3 分。

○車をご利用の場合

永生クリニック横の駐車場をご利用いただけます。

◆ ◆ FAX申込み書 ◆ ◆ 永生会医学公開講座 第1回

お名前：

ご連絡先お電話番号：

お立場に○を付けてください

患者・家族・その他

医療/介護関係（事業所名：

）

主催：医療法人社団永生会 学術委員会

