



ケガの予防と応急処置

～自分の身体を守るために～

「転んで足を捻った」「走って膝が痛くなった」、そんな時どうしたらいいか、自分の身体を守る方法を知っていますか？
正しい応急処置法とテーピング・包帯固定のやり方、ケガ予防のための簡単な体操もお教えします！



日時 8月10日(土)

午後3時～午後4時
(開場 午後2時30分)

会場 メディカルフィットネス
La Sant é スタジオ

鶴岡市日枝字小真木原88-1
(庄内おばこの里こまぎ様 館内)

講師

すずき みか
鈴木美香

宝田整形外科クリニック
理学療法士

営業時間内にご来館、またはお電話にてご予約ください

原則要予約・参加無料

ソフトドリンク・スナックをご用意しております！

気軽な語らいの場・交流の場として、ぜひご参加ください♪



お問合せ

ラサンテ

メディカルフィットネス La Sant é

0235(64)8858

定休日 水曜日

営業時間

平日：13:00～21:00

土日祝：10:00～18:00