

## 地域公開講座

# スポーツに関わる人必見

## 足関節捻挫に対するセルフケア

### 内容

足関節捻挫のケアの方法を知って不安を解消しませんか。昔、捻挫して何となく足が緩い気がしている方、家族やお知り合いが捻挫して放置しているのが気になるあなた、そして捻挫を繰り返す君！捻挫は十分な靭帯損傷です。きちんと処理して正しい運動をしないと歩き方、姿勢も悪くなります。理学療法士が自分で行えるセルフケアをお伝えします。

## 10月20日（日）

### 会費：無料



時間：14:00-15:00（60分）

対象：スポーツに関わる全ての方



詳細は学院ブログをご覧ください。

### 会場

専門学校 社会医学技術学院

東京都小金井市中町2-22-32

東小金井駅徒歩3分



### 専門学校 社会医学技術学院って？

理学療法士・作業療法士を育成する専門学校です。  
昼間部3年制、夜間部4年制があります。  
今年創立51年目となる老舗校です。

お申込み/お問い合わせ

☎ 042-384-1030

「10月20日の捻挫の講習会の予約です」とお話しください。

