

# 第9回 理学療法士によるスポーツ・地域支援研修会

## 【熱中症を予防しよう!!】

～適切な水分補給と運動について～



定員 30名

参加無料!!

熱中症にならないか不安…  
どうやって水分を摂取すれば良いの？  
夏場どのくらいの負荷で運動を  
したらいいんだろう？

運動の専門家が、そのような疑問に  
お答えします!!



日時：平成**28**年**7**月**30**日（**土**）

**14:00～16:30**（13:30受付開始）

場所：埼玉県民活動センター(けんかつ) 多目的スタジオ

講師：服部 泰志（伊奈病院リハビリテーション科 理学療法士）

参加費：無料

対象：普段、運動をされている30代～70代の方  
熱中症に関して不安のある方



### 【申し込み方法】

氏名 年齢 性別 代表者電話番号 メールアドレス

普段されている運動の頻度・種目 を記入の上メール、または  
裏面のFAX専用申込用紙にてお申し込みください。

メール：[kensyu@inahp.saitama.jp](mailto:kensyu@inahp.saitama.jp) FAX：[048-720-1140](tel:048-720-1140)

※お電話でのお申し込みはご遠慮ください。

お問合せ 伊奈病院リハビリテーション科 鈴木・服部

TEL：[048-721-3692](tel:048-721-3692)（月～金 9～17時）



主催：伊奈病院リハビリテーション科 共催：日本スポーツリハビリテーション学会

