

【公益社団法人 神奈川県柔道整復師会】

足裏健康と 腰痛・転倒防止プログラム



【開催日時】

令和8年6月28日(日)
9:30~11:00

参加費 無料

会場 西湘スポーツセンター 大会議室

対象 40歳以上(介助を必要とされない方)

定員 20名

申込み お電話または直接窓口でお申し込みください。

教室開催当日に「参加申込書」「健康チェック表」をセンター受付にご提出ください。

※活動記録のために写真撮影させていただきます。

【準備】

★運動のできる服装

★室内用運動靴

★飲み物

★タオル2枚

(汗拭き用とプログラム用)

※プログラム用タオル(30×80)

は床に置いて使用します。汚れてもよいものをご持参ください。



『足底分圧測定体験』あり!! 足裏への負荷の度合いが分かります。

ヒトは、立つ・座る・歩くといった動作など日常生活で様々な動きを行いますが、全ての動きのスタートは足裏から始まります。足部がしっかり使えていないと、体幹や首などに悪影響を及ぼし、腰痛などの様々な不調を起こすことにつながります。

まずはご自身の足の状況を把握して、健康な身体づくりを始めましょう。

《未病改善ヒーロー
ミビョーマン》



本事業は、健康長寿への社会貢献のため、「神奈川県公共型未病センター健康支援プログラム」の一環として、「(公社)神奈川県柔道整復師会」の協力により実施するものです。

参加申込・お問合せ先

神奈川県立西湘スポーツセンター
未病センター「健康支援プログラム」宛

TEL : 0465 (48) 2650 FAX : 0465 (48) 1967

〒256-0817 小田原市西酒匂 1-1-26

指 導

公益社団法人 神奈川県柔道整復師会