

足裏ホツと体操～足のセルフケア編～

足裏には、感覚受容器という感覚を感じるセンサーが7,000個あります。感覚を起こすことで、安定して立つことができます。

今回は、足指を動かしたり、足裏をほぐしたりすることで、転倒予防、冷えむくみ予防、外反母趾などの足の変形のケア方法をご紹介します。

是非、足裏をさわることで、からだも気持ちもホツとになってお帰りください。

2022年3月25日（金）

時間・14時～15時

＊講師＊

場所・富田林市市民会館 1階中ホール

井上 春菜氏

定員・先着25名

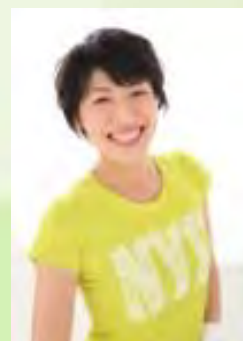
持ち物・動きやすい服装・飲み物・ヨガ

マット or バスタオル

参加費・600円

問合せ・主催・富田林市市民会館

（レインボーホール）0721-25-1117



健康運動指導士

介護予防運動指導員

マスターフットセラピスト

申込書

氏名 _____ 電話番号 _____ 年齢 _____ 才 _____

今後、井上先生から教わりたい講座内容等ございましたら教えてください。

→ _____

足裏ホツと体操～足のセルフケア編～ 2022年3月25日（金）