

よくわかる体と動きのしくみ（フットケア編）



学びながら健康的な足にしよう！

2019年9月15日（日）9：30～11：30

総合体育館・ミーティングルーム

近年、健康増進や介護予防の場面でフットケアが注目されています。身体を支える土台である足は、歩行やバランスにおいて非常に重要な部位です。しかし、加齢や運動不足によって衰えやすく、足の機能低下は姿勢や運動に大きく影響します。

本講座では、医療に携わる理学療法士が、健康的・機能的な足について解剖学・歩行・バランスなどの観点から解説します。さらに、自宅でできる簡単なフットケアの方法を、わかりやすくご紹介します。

皆様の積極的なご参加をお待ちしております。

開催概要

- 開催日時 2019年9月15日（日）9:30～11:30 開催5分前までに受付をお済ませください。
- 開催場所 稲城市総合体育館・ミーティングルーム
- 対象/定員 中学生以上/40名
- 講座内容
 - ・ 足部の機能と役割（解剖学や運動学から解説）
 - ・ フットケアと簡単な足のストレッチ方法動きやすい服装でご参加ください。
- 講師 理学療法士 今井良輔氏
(ごんどう整形外科、文京学院大学スポーツマネジメント研究所、i-club)
- 参加費 成人(20歳以上)：1,000円 成人(20歳)未満：500円
静かに話を聞ける小学生は、保護者同伴の場合可(小学生：参加費無料)
- お申込期限 令和元年9月5日(木)
 - ・方法 氏名、住所、連絡先(緊急時用)、年齢(学年)、性別を明記のうえ、メールにてお申込みください。 Mail: inagi-i.club@nifty.com
- お問い合わせ i-club事務局 080-2029-1323 / 042-331-8866
受付時間：火曜日～金曜日(12時～16時)