

足の痛み・
転倒予防
対策

ウオノメ

原因が分かると
改善につながる

タコ

巻き爪



主催 一般社団法人
生きがづくり研究所

共催 NPO法人日本在宅
フットケア普及協会

足の痛み予防と 歩きやすい足作り ～フットケアとインソールの 併用効果について～

足の各部分にはそれぞれ役割があります。

足裏の接地面を広げ、歩行時の蹴り上げをする5本指の役割。歩行時の衝撃を和らげる足のアーチ構造。身体のバランスを担う踵。そしてなによりも移動機能「歩く」という重要な役割があり、「足は第2の心臓」と言われ、歩くことで血液の循環も良くなります。

今年は、足を守るために大切な「正しい靴選びとインソールの必要性」について学びます。足に興味と関心を持ちの方はぜひご参加下さいませ。

公開講座(午前中)

内容

- 1.10:00～10:30 安全に行う爪切り・正しい足浴方法
 - 2.10:35～12:00 正しい靴選びとインソールの活用法
- 午後の部 NPO会員・フットケアワーカー・専門職の方限定(5,000円)
- 3.13:00～16:00 「予防のための靴選び+フットプリントから分かること」

講師 管野 博久先生

奥州市水沢字東町26-8 TEL0197-24-8192

かんのシューズ代表取締役 店長
上級シューフィッター

※各種フットケア講座開催中です。ご希望の方はお問い合わせください

HP:<https://ikigai-support.com>



記

- 日時 12月22日(日)
10:00～12:00
- 参加費一人 2,000円(税込み)
二人 3,000円(友達割引)
- 定員 先着30名(12月16日締め切り)
- 場所 もりおか町屋物語館 浜藤ホール
(ユニバースとなり)

住所 〒020-0827

岩手県盛岡市鉈屋町10番8号

●お問い合わせ先

電話 090-1937-8452

FAX 019-618-3044

申込書

参加をご希望の方は、下記フォームに必要事項をご記入のうえ、FAXまたはメールでお申込みください。

FAX:019-618-3044 メール: ikigaizukuri@ezweb.ne.jp

HP:<https://ikigai-support.com>

ご所属	お名前	ご連絡先