

腰痛・転倒防止プログラム 健康な身体づくりは 足の健康から

@未病バレー「ビオトピア」

令和4年
2月27日(日)



足底分圧測定体験

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。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態を把握して健康な体づくりを始めましょう。

時間: 10:30~12:30

場所: 未病バレービオトピア オフィス棟セミナールーム
神奈川県足柄上郡大井町山田300
*受付はオフィス棟エントランス

交通: 小田急線「新松田駅」から富士急湘南バス10分

対象: 県内にお住まいの方

費用: 無料

定員: 20名

持ち物: 運動のできる服装、飲み物、タオル2枚(汗拭き用とプログラム用)

※プログラム用のタオルは床に置いて使用するため、汚れてもよいものをご持参ください。

注意: ・裸足で行うプログラムがあります。

・活動記録のために撮影させていただきます。

(撮影した動画は、公益社団法人神奈川県柔道整復師会のホームページなどで公開します。)

申込み: お電話かメール※でお申し込みください。

※メールでお申し込みの場合は、件名に「腰痛転倒予防」と記載してください。

申込先: 公益財団法人かながわ健康財団 健康づくり課 (平日 9:00~17:00)

電話 045-243-2008 メール kanagawa-kenkou@khf.or.jp

※新型コロナウイルス感染症の感染状況等により、実施をとりやめる場合があります。



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「公益社団法人神奈川県柔道整復師会」の協力により実施するものです。

プログラム提供 公益社団法人神奈川県柔道整復師会

企画運営 神奈川県 [受託 公益財団法人かながわ健康財団]