

会員様限定

ミニ講座

やさしい運動で

気になる足裏 (足底筋)

長時間立っていたり歩いたりすると足裏が痛くなったり、だるくなることはありませんか？
身体の1%の面積しかなく、心臓から一番遠い部分である足裏。足裏を鍛えると血行が良くなり歩くことが楽になるだけでなく、疲れにくくなり、むくみや冷えが改善され、正しい姿勢で歩くことができます。
自宅で過ごす時には裸足になり、足底と足指で踏ん張るように歩いてみましょう！

9/7(土)

10:30~11:30

9/30(月)

13:30~14:30

※ミニミニ

足...くるぶしから先の部分
脚...あし全体を指すとき



10月は
10/6(日) 10:30~
10/27(日) 13:30~

まちの健康研究所「あ・し・た」
ワンポイントアドバイザー(運動)
野村志津江

主催: まちの健康研究所「あ・し・た」 04-7197-7713

●場所: レジコミュ

●服装・持ち物: 運動しやすい服装、
汗ふきタオル、飲み物

●申し込み不要、無料

お知らせ

本講座は会員様限定とさせていただきます。参加を希望される方は、まちの健康研究所「あ・し・た」にて会員登録(無料)後にご参加ください。

～ レジコミュへの行き方 ～



住所： 千葉県柏市若柴227-6 パークシティ柏の葉キャンパス
二番街 E棟E-3

交通： つくばエクスプレス線「柏の葉キャンパス駅」下車徒歩6分
※ 辻仲病院前の信号を渡って、薬局のとなり

Tel : 0120-868-321