

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！

※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



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

11月は  
11/10(日) 10:30~  
11/22(金) 10:30~

主催: まちの健康研究所「あ・し・た」 04-7197-7713

10/6(日)

10:30~11:30

10/27(日)

10:30~11:30



ぐー ・ ちょき ・ ぱー

- 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