



インソールセミナー

足から健康になろう！



こんな症状でお困りの方

- ✓ 慢性的に腰や膝が痛い
- ✓ 慢性的に股関節に違和感がある
- ✓ 長時間歩いていると足裏が痛くなる
- ✓ 歩くと親指の付け根が痛くなる
- ✓ 歩くと魚の目やタコが当たって痛い
- ✓ 歩き始めにアキレス腱が痛くなる
- ✓ 長時間作業していると踵かかとが痛くなる
- ✓ ふくらはぎや脛つの筋が攣りやすい

そのお悩み、オーダーメイドインソールで
症状が改善する可能性が非常に高いです！

そのお悩み、オーダーメイドインソールで
症状が改善する可能性が非常に高いです！

1/26(木)

参加
無料

午前の部 11:00~12:00 [60分]

午後の部 13:00~14:00 [60分]

各回 20名定員 ※要予約 (先着順)



講師 安田智彦 (柏の葉整形外科クリニック)
理学療法士、スポーツシューズフィッター、
オーダーメイドインソール作成者

セミナー内容

足を変えると健康になれる！

● くつのチェック

● 体のバランスチェック

● 足が健康に与える影響

● 自分で簡単にできるオーダーメイドインソール作成

● トレーニング方法



セミナーの予約・お問い合わせは
まちの健康研究所「あ・し・た」へ
お電話ください。

営業時間/10:00-18:00 休館日/年末年始

TEL 04-7197-7713

〒277-0871 千葉県柏市若柴ららばーと柏の葉北館 3F