

# 下半身を鍛える～ 足底筋群 ～



地面と接している足の裏、ただ立つだけではなく、歩き、身体を動かす力を生み出します。

- 親指とかかとを結ぶ内側縦アーチ
- 小指とかかとを結ぶ外側縦アーチ
- 親指と小指を結ぶ横アーチ

バランスの良い3つのアーチで、地面からの衝撃を和らげ、足・全身への負担を減らしましょう！

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

10/1(日)

10:30～11:30

10/11(水)

14:00～15:00

●場所: ららぽーと柏の葉北館3F  
まちの健康研究所「あ・し・た」

10/15(日)

10:30～11:30

10/30(月)

14:00～15:00

- 服装・持ち物 :  
運動しやすい服装、飲み物  
フェイスタオル(長さ80cm程度)
- 申し込み不要、無料

参加はおひとり3回まで！

