



平成 31 年 2 月 27 日(水)

10:00~12:00

元気に歩こう！ 群馬県

講師陣 理学療法士 今井先生

「お休みしている筋肉を動かそう」のお話と軽いストレッチ

足育アドバイザー 山中先生

「玄関の靴の断捨離方法」のお話と足計測



ふあみさぽサロン⑤

足育講座

「歩く」の機能を
自力で活かそう！

歩く時にお休みしてしまう筋肉
や働きすぎて疲れてしまう筋肉
はありませんか？

さらには、靴が邪魔をして、輪
をかけてしまうことも。。。うまく
断捨離してスムーズに足を動
かし、健康は足元から！の毎
日を実現させましょう♪

参加費：500 円

伊勢崎市

ファミリー・サポート・センター

372-0055

伊勢崎市曲輪町 24-11

(あかいしこども園内)

0270-23-6471

お申込み・お問合せ