

参加無料

腰痛・転倒防止プログラム

健康な身体づくりは 足の健康から

令和5年

11月19日 日

10:30~12:30 (受付10:15~)

@未病バレー「ビオトピア」

足底分圧測定体験



足底(踵から足指)にかかる圧力分布を計測します。

足部がしっかり使えていないと体幹や首などに悪影響を及ぼし、腰痛などの様々な不調を起こすことにつながります。

まずはご自身の足の状態を把握して健康な体づくりを始めましょう。

【内容】足底分圧測定・バランストレーニング SIXPADのフットフィット体験(プログラム終了後希望者のみ)

場 所:未病バレービオトピア オフィス棟セミナールーム小
(神奈川県足柄上郡大井町山田300)

*受付はオフィス棟エントランス

対 象:神奈川県内にお住まいの方

定 員:20名(先着順)

持ち物:飲み物、タオル2枚(汗拭き用とプログラム用)

※プログラム用のタオルは床に置いて使用するため、汚れてもよいものをご持参ください。

※運動のできる服装でお越しください。

注 意:裸足で行うプログラムがあります。

活動記録のため動画撮影させていただきます。

申込み:電話またはメールで事前に

①氏名 ②住所(市町村まで) ③電話番号(日中連絡が
取れるもの)をご連絡ください。

※メールでお申し込みの場合は、件名に「腰痛」と記載してください。 申込み
メールアドレス

申込先:公益財団法人かながわ健康財団 健康づくり課 (平日 9:00~17:00)

電 話 045-243-2008 メール kanagawa-kenkou@khf.or.jp



申込み
メールアドレス

本事業は、健康長寿への社会貢献のため、『神奈川県公共型未病センター健康支援プログラム』の一環として「公益社団法人神奈川県柔道整復師会」の協力により実施するものです。

プログラム提供 公益社団法人神奈川県柔道整復師会

企画運営 神奈川県 [受託 公益財団法人かながわ健康財団]



ミビューナ・ミビューネ