

参加費 無料



正しい健康的な 歩き方を学ぼう



9月30日(火) 10時～12時(受付9時30分～)

～内容～

- ◎自分の足を知る
- ◎正しい姿勢とは
- ◎正しい靴の選び方・履き方
- ◎正しい歩き方とは(実技)
- ◎セルフマッサージの方法(実技)

講師

ドイツ式フットケア&シューズショップ RHYTHM
日本ウォーキング協会認定 健康ウォーキング指導士
笠井 千夏子 先生

◎持ち物 ヨガマット若しくはバスタオル、筆記用具、飲み物(水分補給用)

◎服装 膝まで裾をまくれる服装(ストッキング・タイツ不可)
※実技があるので動きやすい服装でご参加ください
※可能な限り、ひも靴でご参加ください

◎定員 15名

◎会場 介護福祉総合支援センター(介護支援センター)
山梨県福祉プラザ1階 研修室

◎申し込み

電話またはFAX(裏面)、ホームページより随時受付します



問い合わせ先

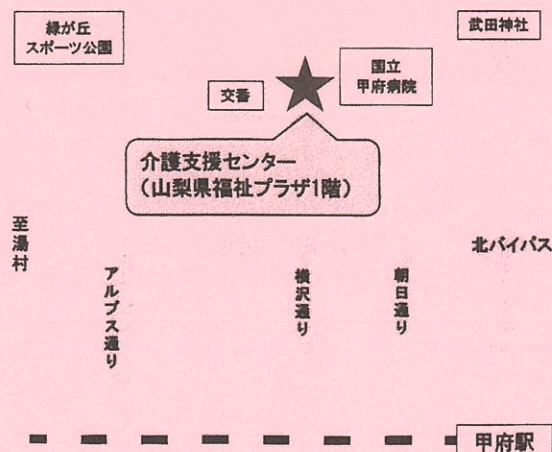
介護福祉総合支援センター(介護支援センター)

〒400-0005 甲府市北新1-2-12 山梨県福祉プラザ1階

TEL 055-254-8680 FAX 055-254-8690



ホームページ二次元コード



- 利用時間 午前9時～午後5時
- 開館日 祝日、年末年始を除く 月～金
- 交通のご案内 JR甲府駅北口より山梨交通バス
塚原・上帯那・HANAZONO
ホスピタル行き
「山梨県福祉プラザ」下車

