



きれいに歩いてフレイル予防!

足の健康教室



歩行を守るために知っておきたい「筋肉」「足の血管」「歩き方」についてお話させていただき、足の筋肉を使う簡単な運動も行います。つまづきやすい、ウォーキングはしているが前より歩けない、足の血管年齢が気になる方も、一緒に学んで、運動しませんか?

日時 6月11日 火曜日 14:00-15:00

場所 渋谷区東2-16-9
恵智会 臨床研究センター4階

定員 20名
予約制 参加無料

講師 河辺信秀 理学療法士
東都大学 幕張ヒューマンケア学部 理学療法学科 教授

内容(予定)

- 学習タイム
(歩行を筋肉・血管・歩き方から学びます)
- 足の血流を改善する運動
- 転びにくくなるための運動
- 歩き方のチェック などを行います

持ち物

- 靴下または室内履き
- タオル
- 筆記具

動きやすい服装でお越しください。室内は靴下着用となります。

ご参加希望の方はお電話にてご予約ください

 **03-6427-3066** 平日 10~17時

お問い合わせ

医療法人社団 恵智会 臨床研究センター
東京都渋谷区東2-16-9 4階

「足の健康教室の予約」とお伝えください。

※先着順。定員になり次第申込終了

※イベントに関する最新情報は恵智会ウェブサイトをご覧ください

恵智会ホームページ ▶



アクセス情報はこちら ▶

