

足の健康教室



歩行を守るために知っておきたい「足の血管」「歩き方」のチェックを行い、理学療法士からあなたの歩き方に合わせた運動の個別指導を行います。糖尿病などの生活習慣病のある方、喫煙歴のある方、60歳以上の方は「歩ける足を守る」ため、ぜひこの機会に知って・運動してみませんか?

日時 7月13日(土) 10:00-17:00 **予約制 参加無料**
お一人約30分

持ち物 タオル、靴下(素足でご来場の方)
※室内は靴下着用。動きやすい服装でお越しください

場所 渋谷区東2-16-9 恵智会 臨床研究センター4階

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

足の血管年齢チェック

歩き方にも影響を及ぼす、足の血管年齢を測定します。
腕と足の血圧測定で、5分程度寝ているだけ!



歩き方チェックと運動指導

理学療法士が歩き方のクセ・特徴をチェックし、今のあなたに必要な運動をオーダーメイドで指導します。



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

- お電話で「足の健康教室の予約」とお伝えください。先着順。定員になり次第受付終了
- お一人あたり全体で約30分程度の個別健康教室です。ご家族やご友人と同時にチェックを受けることも可能です。お一人での参加もお気軽にお問い合わせください
- ご予約いただいても、混雑時はお待ちいただく場合がございますのでご了承ください
- 会場は駐車場、駐輪場はございませんので、公共交通機関をご利用ください
- 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



近隣バス停情報(PDFが開きます)

