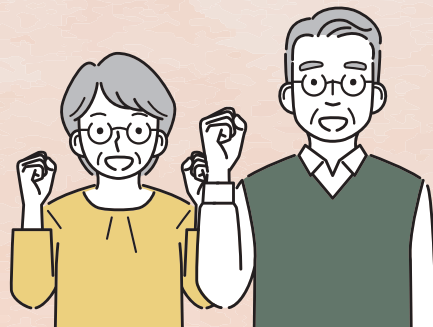


転倒、冷え、運動不足…
冬の足トラブルを乗り越えよう!

足の健康教室



冬は転倒事故が多い季節です。今回の教室では「転倒」を、歩き方、足の特徴、筋肉のはたらきを通して学び、転倒予防のためのバランスチェック、運動やストレッチも行います。来年も元気に歩きたい方、寒さで運動不足になっている方、一緒に学んで運動しませんか?

日時

12月10日 火

第1部 10:30~12:00

第2部 13:30~15:00

※第1部と2部は同じ内容です
※受付は開始時間30分前から

場所

渋谷区東2-16-9
恵智会 臨床研究センター4階

定員

各25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



内容と持ち物

★ 学習タイム

★ 靴チェック

※その場で靴の状態をチェックします。
履き慣れたお靴でお越しください

★ バランスチェック、ストレッチ、体操(予定)

持ち物 筆記具、靴下(室内は靴下着用です)

同時開催

足の血管年齢チェック 同時開催!



足が冷えて動脈硬化が心配、という方には、
足の血管年齢チェック(ABI検査)を実施しま
す(無料)。ご希望の方はお電話で検査希望と
お伝えください。



◆◆◆◆ 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

「足の健康教室の予約」とお伝えください。

会場・
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

●先着順。定員になり次第申込終了となります●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
(右のバーコード)

