

家でもできる 浮き指改善講座

～足指を使って歩きを楽しもう～



足のお悩み
改善してみませんか？



「足が痛くて長く歩けない」「足が疲れやすい」「足がよくつる」「足指の変形が進んできている」「マメやタコがよくできる」などでお困りではありませんか？足の不調は足指が地面についていない状態（浮き指）が原因で生じてくると言われています。この講座では足を専門にみている理学療法士が浮き指の原因の解説や浮き指を改善する体操などを一緒に行いながら学んでいきます。

【講師】小田 隆宏 さん

理学療法士

オーダーメイドインソール「湊」みなと 代表

令和4年**5月28日（土）** 11：00～12：00

場 所：新門司老人福祉センター まつがえ荘
福岡県北九州市門司区新門司3丁目

対 象：テーマに関心のある方（定員10名 ※先着順）

参加費：500円 ※別途入館料200円が必要です

持ち物：フェイスタオル1枚

※膝から下が出せる服装でお越し下さい。

【お問い合わせ・お申し込み先】 いきがい活動ステーション（北九州市）



〒802-0006 福岡県北九州市小倉北区魚町3丁目3-20

電話：093-967-3420

メール：info@iki-st.com

※申込期限 5月21日（土）

電話またはメールでお申し込みください。

HP：[いきがい活動ステーション - \(iki-st.com\)](http://iki-st.com)

