

ヘルシーフットコースのご案内

【場所】

健康ステーション まちかど元気あっふ

定員
10名

【日時】

毎週水曜日（全19回） 13：30～15：00

5月11日・18日・25日、6月1日・8日・15日・22日・29日

7月6日・13日・20日・27日、8月3日・17日・24日・31日

9月7日・14日・21日

【内容】

- ・ 楽しく体力測定
(足裏の形成や接地状況などを確認、その他数種類)
- ・ 機能訓練運動
(ボールやバンドを使った運動やレクリエーション等)
- ・ フットケア
(足の専門技師による足裏や爪のケア)
- ・ 立ち座りや歩行の訓練

ヘルシーフットコースは足の専門技師によるケアと足圧測定等の結果をふまえ、歩行や立ち座りの安定・向上を目的としたプログラムです。

お問い合わせ・お申し込み

和光市役所 長寿あんしん課 424-9125

南地域包括支援センター 450-2500

中央地域包括支援センター 475-9016

中央第二地域包括支援センター 468-2312

北地域包括支援センター 458-5120

北第二地域包括支援センター 450-0591



まちかど元気あっぷ

電話 : 048-485-8859

住 所 : 南 1 - 9 - 2 5

