

ヘルシーフットコースのご案内

【場所】

健康ステーション まちかど元気あっぷ

定員
14名

【日時】

毎週水曜日（全19回） 13：30～15：00

5月10日・17日・24日・31日、6月7日・14日・21日・28日

7月5日・12日・19日・26日、8月2日・16日・23日・30日

9月6日・13日・20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1-9-25

