

足の問題 膝痛・腰痛の悩み どうしてしていますか？



足の健康講座

開催日時 **4/30**(日) 一部 (10:00~13:00)
二部 (14:00~16:00)

会場 豊野温泉
りんごの湯 多目的ホール
〒389-1106
長野市豊野町石417



足・脚で困っていることは フットケアと体操で予防しましょう！

一部 (10:00~13:00)

- 内容
- 関節を守る歩き方講座
 - 運動体験 足をととのえる体操
 - フットケア体験
 - 足の計測
 - 姿勢評価
 - お散歩
- 定員 20名
参加費 2,200円(税込)

二部 (14:00~16:00)

- 内容 足のお悩み相談 個別トレーニング
- 自分に合った運動とケアがわかる
 - 実施時間 お一人30分間
- 定員 8名
参加費 2,200円(税込)

申し込み方法



申し込みはQRコード、下記の電話番号、
またはホームページ<https://rerefit.com>より
お願いします



尾陰 由美子
健康運動指導士



梅本 道代
健康運動指導士



問い合わせ 林部まで
090-2974-5527
主催：Foot Re-fit長野
フット リフィット

地域健康づくり
サポーター