

足指トレーニング(足育) ～足から健康な身体づくり～

12/20(水)
開催

足育とは？

足の指をストレッチなどで動かし、ストレッチすることで足指が伸びて広がるようになり、しっかり踏ん張れるようになります。

足元が安定することで体のバランスがよくなり、膝や腰にかかる負担を軽減できる効果が期待できます。

毎回ご好評いただき、今回5回目の開催となりました。
今回は靴の選び方、ヒモの結び方を本題とし、初めて参加する方には分かり易く、今までに参加したことがある方は応用編をお伝えします。

講師：栢木 彰吾氏(かやのき しょうご)
(足指インストラクター)



参加者募集!!

- 日時：12月20日(水) 10:15～11:45 (受付10:00～)
- 場所：さざんぴあ博多 第1会議室
- 定員：20名 (定員に達し次第募集終了とさせていただきます)
- 参加料：無料
- お申し込み方法：11月21日(火)より
さざんぴあ博多1階受付 もしくは 電話にて受付開始

～ご参加頂く際の注意点～

- 裸足になるため、ストッキングではなく靴下をはいてご参加下さい。
- 靴や靴ひもに関する内容がございます。
お持ちのひも靴でお越し下さい。
- 動きやすい服装(ズボン)で、フタ付きの飲み物をご持参下さい。

お申込み・お問い合わせ先

さざんぴあ博多(福岡市博多区南本町2-3-1)

電話:(092)502-8570