

ロコモ予防 はじめの一步 快適な歩きと理想の姿勢

足・靴・歩き・姿勢 を 学ぶ
これからのロコモ予防に活かせる健康づくり



- ♪【講義】足・靴・ロコモ予防
- ♪【運動】健康体操・セルフマッサージ等
- ♪【健康度チェック】☆ 足型足圧測定
☆ 骨密度測定

☆ ①講義 足・靴の役割から考える「歩き」

マスターシューフィッター 宮崎重行 氏

ロコモ予防に活かす快適な「歩き」を実現するための「足の構造」や「靴選び」ポイントを解りやすく学びます。



☆ ②講義 歩く・足 理想の姿勢に近づくために今できること

☆ ③実習 下肢筋力からつくる姿勢と歩行

転倒予防に役立つ運動とセルフケア

健康運動指導士 高垣茂子 氏

ロコモ予防として「快適な歩き方」「理想的な姿勢」を学び、簡単に出来るトレーニング。足のセルフマッサージ等も紹介。



日時：平成30年9月22日（土） 10時00分～14時00分

場所：横浜市開港記念会館 2階 9号室（横浜市中区本町1-6）

受講料：1,200円（資料・各測定代を含む）

定員：40名（事前申込制）



※ 本セミナーは健康運動指導士・実践指導者 認定講座にもなっております。ご希望者は申込時にお知らせ下さい。
取得単位数 … 講義2単位・実習1単位

《 かながわ健康財団 健康づくりセミナー 》

開催日程	横浜市開港記念会館	平成30年9月22日（土） 10時00分～14時00分
フリガナ 氏 名		
連絡先 住所・FAX・Eメール		
※ 上記の連絡先へ詳細をご案内させていただきます。		

【当日プログラム】

- 9:30～ 開場
- 10:00～ 測定（足型足圧）
オリエンテーション
①講義（足・靴の役割等）
- 11:40～ 休憩
測定（骨密度）
- 12:30～ ②講義（口コモ予防）
③実習（健康体操・セルフケア等）
- 14:00 終了

※ 進行時間が変更になる場合があります。



アクセス：横浜市開港記念会館（横浜市中区本町1-6）
J R・市営地下鉄 関内駅 徒歩10分
みなとみらい線・日本大通り駅 徒歩1分

【お申込先・問い合わせ先】

お申込は下記まで（電話・ファックス・メール）をお願いいたします。

公益財団法人かながわ健康財団

〒231-0037 神奈川県横浜市中区富士見町3-1 神奈川県総合医療会館2階

電話番号：045-243-2008

FAX No.：045-243-2019

メールアドレス：kanagawa-kenkou@khf.or.jp

