

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
  - ・ 運動指導体験
  - ・ 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

地域健康づくり  
サポーター



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