

# ぴんぴんキラリ 9/23 いきのびフェスタ2024

(月・祝)

オンライン開催

アーカイブ付き

受講料 登録員：7,700円 (税込)、非登録員：8,800円 (税込)

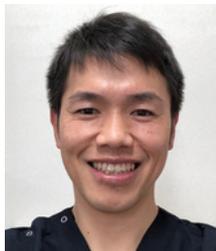
特典

当日、リアルタイムで全てご参加いただいた方には「ONLINE STUDIO MANABIYA」のオンラインセミナー1本視聴プレゼント！  
フットケアに関する60分のセミナーです。

9:30~10:30

## 足から考える 循環器疾患の予防

生活習慣病予防の観点からも足を整えておくことはとても大切です。足に関わる内科的疾患を知り、その予防のために何が必要なのか？運動指導者として現場できちんと伝えていけるように正しい知識と情報をゲットしてください。



講師：竹内和航  
飯田病院循環器内科医長

10:50~11:50

## 40歳を過ぎたら 歩き方を見直そう ～歩き方と足腰の変形～

40歳を過ぎると関節軟骨の変性が進行する。そして、40歳以上では3人に2人が足腰に変形を抱えている。変形はいろいろな原因が絡み合って起こってくるが、今回は歩き方と足腰の変形について考えてみたい。



講師：土井龍雄  
(医) 貴島会ダイナミックスポーツ  
医学研究所顧問

12:10~12:40

## 歩くための 機能改善体操 ～フットキネシス®～

日常の隙間時間に手軽にできる足のための体操を身につけて、いつまでも歩ける体づくり、体磨きをしていきましょう。たった5つのエクササイズで楽々ウォーキング👟



講師：尾陰由美子  
NPO法人いきいき・のびのび  
健康づくり協会会長

12:50~13:50

## ランチ交流会 足を考える暮らしのヒント

元橋智彦 (GENKI BRIDGE合同会社代表社員) × 尾陰由美子 (インタビュアー)



歩くためには、体を整えるだけではなく環境づくりも大事。地面につく足を守るのは、靴下だったり、靴だったり・・・長く楽に歩くためには、お散歩コースの選び方だったり、歩く時間だったり・・・そんな日常生活のヒントになるお話をざっくばらんにしていただきます。

詳細・お申込み



☎ 070-8563-7872

10:00~15:00 (水土日祝日休日)

