

一生歩くための足をつくる

# フットキネシス® 入門セミナー

このセミナーでは、足の機能を改善するエクササイズを学びます。外反母趾や内反小趾、開帳足などの足の変形が気になる方は多いですが、日常で足のケアを行っている方はまだ少ない状況です。このセミナーでは、足の健康をサポートする基本的なエクササイズや考え方をお伝えします。歩行寿命を延ばし、健康寿命を延ばすための足のコンディショニングを入門編という位置付けで学んでみましょう。

各種資格更新単位付与申請中  
・健康運動実践指導者  
・健康運動指導士  
・JAFAGFI

2025年2月16日(日)

10時～ 60分 (講義30分・実技30分)

お申し込みはこちら

場所 渋谷区YCC代々木八幡コミュニティセンター

受講料 3,300円 (税込)

ヨガマットレンタル 500円

持ち物 動きやすい服装・筆記用具・ヨガマット・タオル

担当 茂木 伸江 (もぎ のぶえ)

NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会 研修講師

お問い合わせ moginobu1200@gmail.com 茂木まで

