

# 『フットケアと歩き方で足から健康づくり』

開催日：3 / 24 (日)

## 【時間割】

10:30～12:30

『健康寿命を延ばすための正しいフットケアと関節を守る歩き方』 ※各時間は目安です

10:30～11:10 足の健康セミナー（フレスコ・スタジオ内で開催）

11:10～12:00 野外ウォーキング ※垂水なぎさ街道エリアを歩きます（歩きやすいウェア・シューズをご準備ください）

12:00～12:30 歩いた後のフットケアレッスン（フレスコ・スタジオ内で開催）

※雨天の場合は、フレスコ・スタジオ内（11:30～12:30）で下記のクラスを実施いたします

『膝腰に優しい歩き方（セーフティウォーキング）』 ※フレスコ・スタジオ内で開催

12:30～13:30

フットケア商品の販売会（靴下・インソール・フットグルーマー・フットブラシ）

13:30～18:15 ※各30分

足型測定と「カウンセリング&パーソナルトレーニング」

## 【講師紹介】

尾陰 由美子



- ・有限会社アクトスペース企画 代表取締役
- ・NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会 会長
- ・公益社団法人日本フィットネス協会 顧問
- ・一般財団法人大阪スポーツみどり財団 評議員
- ・一般社団法人日本舞踊スポーツ科学協会 理事
- ・シナプソロジー研究所ディレクター
- ・パンジヨクラブイズアドバイザー

梅本 道代



- ・Physical Heart®代表
- ・NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会 理事、企画事業部チーフ
- ・厚生労働省認定 健康運動指導士
- ・国際コーチ連盟（ICF）アソシエイト・サーティファイド・コーチ（ACC）
- ・ホールシステムコーチング®（WSC）コークリエーター

## 『健康寿命を延ばすための正しいフットケアと関節を守る歩き方』

足の機能が落ちることで、歩行が困難となり、トイレに行きづらい、外に出づらいなど日常生活が一気に難しくなります。

関節寿命が50歳ということを考えて、人生100年時代において、いつまでも歩けることが、人生のQ O Lに大きく関わるのです。

体を支える土台となる足を整えることで、歩行寿命が延び、暮らしの質が良くなることを目指しましょう。

そのために必要な毎日できるフットケア、そして関節を守る歩き方の習得です。

自分の体を大切にすることで健康寿命を延ばしていきましょう。

## 雨天の場合は下記のクラスに変更（11：30～12：30）

### 『膝腰に優しい歩き方（セーフティウォーキング）』

歩き方に人の生き方や暮らしが現れます。

ダイエット目的で、大股で元気よく腕を振って歩く歩き方から、膝腰の関節を守りながら人生100年時代をいつまでも自立できる

歩き方にシフトチェンジしていきましょう。

関節に優しく歩くための歩き方レッスンと、バランスよく歩くためのフットケアエクササイズを体験しましょう。

◆受講料：2,750円 ※雨天の場合、クラス内容は変わりますが、受講料に変更はございません

◆講師：尾陰由美子、梅本道代

## 足型測定と「カウンセリング＆パーソナルトレーニング」

1人1人の体の悩みや運動で改善できる小さなトラブルをご相談ください。

毎日の生活の中でできるセルフコンディショニングと共に、自分に合った機能改善のためのエクササイズをご提供します。

体が軽くなって動きやすい！！姿勢が変わって、立ちやすい、歩きやすい！！などたくさんのお声をいただいています。

ぜひ30分間、自分の体のためのメンテナンスにお越しください。

- ・ヒアリング（アンケート記入）
- ・足の測定（足に特化した3Dスキャン技術で測定）※写真参照／3D足型自動計算器 RealfootPro
- ・個別カウンセリング
- ・15分間のパーソナルトレーニング指導、シートの配布

### 【受講枠】

時間	申込番号	時間	申込番号
13：30～14：00	A-1	13：45～14：15	B-1
14：30～15：00	A-2	14：45～15：15	B-2
15：30～16：00	A-3	15：45～16：15	B-3
16：30～17：00	A-4	16：45～17：15	B-4
17：30～18：00	A-5	17：45～18：15	B-5



◆定員：各時間 1名

◆受講料：5,500円 / 30分間

◆講師：尾陰由美子、梅本道代

## 【主催・会場】 K T Vフィットネスクラブ フレスコ 垂水



(神戸市垂水区日向1-4-1 レバンテ垂水1番館3階)

J R 神戸線 垂水駅前

T E L : 0 7 8 - 7 0 8 - 7 5 0 0

<http://www.ktvl.jp>

## 【申込受付期間】

2024年 3月3日(日) ~ 3月23(土)

## 【申込方法】

- ① 下記の各QRコード、またはURLにアクセス
- ② クラスを選択
- ③ 必要情報を順番に入力 ※初めてご利用される方は、「STORES予約/旧名Coubic」のアカウント登録をお願いします。  
※お支払い方法は、「クレジットカード決済」 ※対応しているカードブランド (VISA / MasterCard / AMEX / JCB)
- ④ 予約内容を確認の上、予約する

### ◆健康寿命を延ばすための正しいフットケアと関節を守る歩き方



<https://coubic.com/frescoiba/1569121>

### ◆足型測定・パーソナルトレーニング (メニュー・コースの選択 ⇒ 申込番号の選択 ⇒ 日程・開始時間の選択)



<https://coubic.com/frescoiba/4552444>

申込方法が分からない場合は、フレスコ垂水までお電話ください。

電話サポートにて事務局スタッフと一緒に、申込・入金手続きをさせていただきます。

※クレジットカードのご用意をお願い致します

T E L : 078-708-7500 (木曜休館)