

参加費無料
申し込み不要

フットケア

歩ける足をいつまでも！

第2回 「秋です！歩き方講座」

場所

神戸市看護大学
体育館

時間

2024年10月12日(土) 13:30～16:00

ご注意 当日は素足になれる服装・歩きやすい服装・靴でお越しください
足元がお悪い方で、お車の方は事前にお電話(078-794-8091)下さい
「年齢を重ねても、いつまでも元気に自分の足で歩ける“足をつくる”」を
めざして、お1人おひとりが、簡単・安全に、ご自宅でできるフットケアを、お話や
体験を通してご提案するイベントです。

2回目のメイン講義は、皆様のご希望の多かった「歩く」がテーマです。歩き方講座、
足の測定・個別相談、靴の相談の3つのブースをお回りいただきます。時間内いつ
お越しいただいても構いません。なお、このイベントは、大学教員とともに、兵庫県
フットケア実践研究会のフットケア指導士、フットケアの専門家が担当しております

フットケアは年に3回シリーズで開催しています！

次回は、2月22日(土)「歩ける足のためのさまざまな足のケア」です

<お問い合わせ> *このイベントの事前申し込みは、不要です。

神戸市看護大学いちかんダイバーシティ看護開発センター

(担当:畑中、平日9:00～17:00)

TEL :078(794)8091 E-mail :machi@kobe-ccn.ac.jp

<午前7時の時点で、気象警報・特別警報が発令中の場合は、イベントは中止とします。>



タイムスケジュール

13:30～

この時間の間についてお越しいただいても構いません。
ご自由に3つのブースをお回りください。

～16:00

足の計測と 足の個別相談

足の計測と足の相談で、ほぼ**30分**かかります。
時間中は、常時行っています。

歩き方講座と エクソサイズ

講師は、リハビリテーションの専門家：植村弥希子先生
(関西福祉科学大学保健医療学部)です。

ほぼ**20分**の講座・エクソサイズを、繰り返し行います。

歩き方と 靴の相談

講師は、靴の専門家：椎野啓三先生(足から元気になる
お店 プラウド)です。

ほぼ**20分**の講座と個別相談を繰り返し行います。

- * 全員の方に、ご自由に3つのブースを回っていただきます。
講習を複数回聞くことも可能です。
すべてを回っていただくには、15:00頃までにお越しいただくことをお勧めします。

例えば……

14:00にいられて「歩き方講座とエクソサイズ(20分)」→「靴の相談(20分)」
→「足の計測・個別相談(30分)」の順に回って、15:30頃に終了される、などが
可能です。

- * 「歩き方講座とエクソサイズ」では、歩くことに自信のない方は、別のグループで
座ったままのエクソサイズを行いますので、どなたでもご参加いただけます。

神戸市看護大学へのアクセス

神戸市営地下鉄「学園都市」駅
下車、徒歩10分です。
学園都市幼稚園の裏から
大学までの遊歩道
(歩行者と自転車の道)を
お進みください。
秋は、小鳥のさえずりが
心地よい道です。

