

足から全身の健康へ！！ フットセルフケアで元気な毎日を

仕事や家のことが忙しくて、ついつい自分は後回しになっていませんか？

今年のテーマは「足」！

からだの土台である「足」が不安定だと、その上にある骨盤や背骨もゆがみ、体のあちこちに痛みや不調が出る原因になります。

足を整えて疲れにくい体を作り、活力アップを目指してみませんか？

足指を動かして、足のアーチを整え、いくつになっても自分の足で「立てる」「歩ける」疲れにくい身体づくりを目指しましょう。

日時 2025 年 11 月 15 日(土) 10:30～11:30

場所 くすのきプラザ 2 階

(出雲市大津町 2096-3)

講師 細木 律子さん (深眠フット®セルフケアトレーナー)

定員 15 名 (小学生以上のお子さん参加可能)

託児 なし

持ち物 飲み物(水分補給用)

動きやすい服装でご参加ください

はだし 又は くつ下をはかれる場合は 5 本指くつ下でお願いします

※あぐらがかけない方、膝や股関節に痛みがある場合は、
参加をご遠慮ください

すみません



お電話・メールにてお申し込みください



本 部 TEL/FAX 0853-30-1261 E-mail: kosodate@local.city.izumo.shimane.jp

斐川支部 TEL 0853-73-7375 / FAX 0853-73-7376

E-mail: famisapo-hw@local.city.izumo.shimane.jp