



令和6年度 いきいきセミナー

★ 人生の最後まで自分の足で歩く方法 ★

★ ~80代になっても元気に美しく歩くために~ ★

足の寿命（老化が始まる頃）は50歳と言われています。

病気もなく長生きしたとしても、足が健康でなければいきいきとした生活を送ることは難しくなります。この講座では、足の構造について学び、足の寿命を延ばすための足の使い方を実践していただきます。



講師プロフィール

NHK新潟放送局（キャスター）、TeNY テレビ新潟（アナウンサー）で活躍するも、幼少期の経験による極度の緊張に悩まされる。現在は、日本唯一の「足寿命アドバイザー」として足の悩みを改善する講座で活躍。セミナーコンテスト準優勝など多数受賞。

講師 林 妙 さん 足寿命アドバイザー・リフレクソロジスト

対象 50歳以上の方 20名（全2回参加可能な方）

会場 鳥屋野地区公民館 講座室

参加費 無料

プログラム（全2回）

回	日時	内容
1	9月19日（木） 10:00~12:00	<u>座学</u> 足と健康寿命について、足の構造、靴選び、靴の履き方、足裏分析法
2	9月26日（木） 10:00~12:00	<u>トレーニング</u> 足と足首のストレッチ、足指ストレッチ、足指じゃんけん、トウウォーキング、立ち方、座り方、足寿命ウォーキング、腕のストレッチ、腕の振り方、ウォーキング

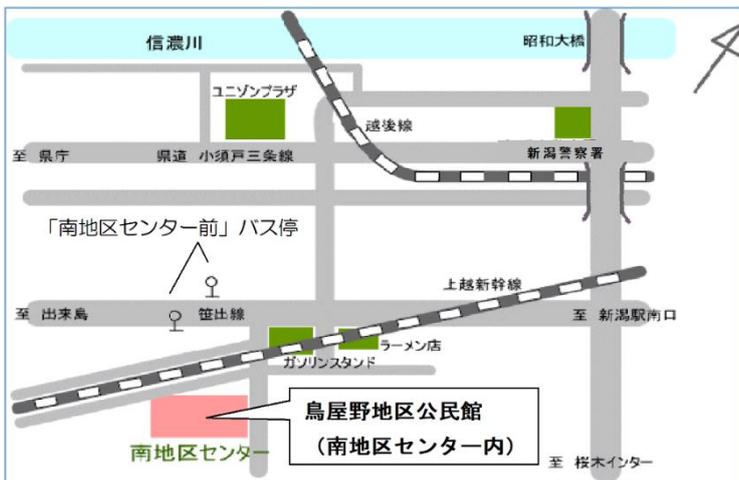
*申込み方法は裏面をごらんください

申し込み等について

- 方 法 鳥屋野地区公民館に電話で、お申し込みください。
☎025-285-2371
- 期 間 8月21日(水)午前9時から9月6日(金)午後5時まで
先着20名まで受け付けます。
- 持ち物 筆記用具、運動靴、飲み物
- その他 裸足になれる服装でご来館ください。



鳥屋野地区公民館案内図



【交通案内】

◇バス

県庁線

「南地区センター前」バス停車
徒歩2分

◇自家用車

建物裏手の第2駐車場をご利用
ください。

※できるだけ公共交通機関をご利用
ください。

鳥屋野地区公民館

〒950-0972 新潟市中央区新和3-3-1 ☎025(285)2371