

| | | |
|--------------|--|----------|
| 指導(活動)分野 | 健康・福祉 | 指導 披露 講義 |
| ふりがな | あしのよろずどころ | 登録番号 |
| 氏名またはグループ名 | 足のよろず処 | G - 22 |
| 指導(活動)内容 | ・足をポイントとして健康について楽しくお話します ・介護や、要介護にならないための予防、セルフケアについてお話します | |
| 対象者の程度 | 気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け | レベル問わず |
| 対象者の年代 | 乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者 | どなたでも |
| 資格・指導の経験・活動歴 | ・看護師資格 ・一般社団法人日本トータルフットマネジメント協会 医療フットケアスペシャリスト ・認知症サポーター | |
| 経費 | ・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 なし ・交通費 実費 | |

【プログラムの一例】

自分の足を知ろう

定員:12人 所要時間:60分～

- ① 自分の足を見ましょう
正常で健康な足、皮膚、足の指、足の3本アーチ、爪について
- ② 足を触ってみましょう
足の指の動き、足の裏、指の間などの見て触るポイントについて
- ③ 足の指のストレッチ
足指ジャンケン
- ④ セルフケアについて

「保湿や保護の大切さ」
「自分の足に合った靴」

・人数や時間に応じてプログラムを作成します



【街の先生からひとこと】

自分の足を労り、健康の維持・向上を楽しくめざしましょう。