

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 - 6
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 ・介護支援専門員 ・認知症サポーター ・JTFA 医療フットケアスペシャリスト ・当センターイベントにて出展 ・地区センターにて講座開催	
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

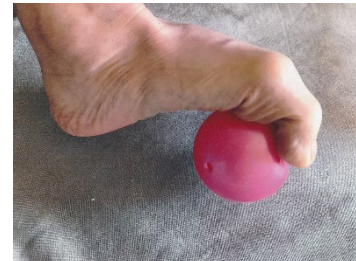
定員:12人 所要時間:60分～

- 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】

足はデリケートな部分ですが、どんな足でもお気軽に参加して下さい。
足を動かすことでの効果をわかりやすくお伝えします。(血流を促進、転倒予防など)
いつまでも行きたいところへ行ける足は、自分らしく生活できる基盤です。

