

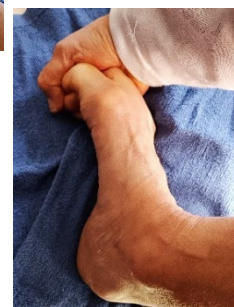
指導(活動)分野	足の健康	指導 披露 講義
ふりがな	いぶすき えつこ	登録番号
氏名またはグループ名	指宿 悦子	G - 3
指導(活動)内容	・健康維持のために、ふくらはぎ、足指、土踏まず、爪などを最適なコンディショニングに整えるセルフケアの指導	
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け 中級者向け 上級者向け レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・看護師資格 ・JTFA トータルフットケアスペシャリスト	
経費	・指導(活動)料 500円 ・材料費 なし ・交通費 実費	

【プログラムの一例】

外反母趾・扁平足予防のためのストレッチ

定員:6人 所要時間:60分

- ① 足、爪の役割を確認
- ② 自分の足を観察
- ③ トラブルの共有
- ④ 足首回し
- ⑤ 足指付け根から踵まで
- ⑥ 足指の柔軟
- ⑦ 足指伸ばし
- ⑧ 足の筋力アップ(ピンポン玉又はスーパーボールを使用)
- ⑨ 輪ゴムを使ってストレッチ



- ・素足が出せるような服装でご参加ください
- ・ご家族や親子での参加でお互いに理解し合うのも良い事です

【街の先生からひとこと】

足を人に見せることはタブーだと思っている方々はまだまだたくさんおられます。お顔と同じく、足や爪も人それぞれであることや、変形や痛みの原因は必ずあることを知っていただきたいです。