

Do the 健康団地

健康団地づくりレポート

「健康団地づくり」の一環として、講師の先生を招き講習会を実施しましたのでご紹介します。

「足から健康を考えるセミナー」(県営日野団地)



令和元年10月26日(土)に、県営日野団地(横浜市港南区)で、「足から健康を考えるセミナー」を実施しました。

参加者とともに、足の形や大きさ、皮膚について観察をしたり、足の骨や筋肉のしくみについて講師から説明をしました。

歩くときに使う足の筋力に必要な定期的なトレーニングやマッサージのやり方について、講師から説明がありました。

また、巻き爪を予防する爪の切り方や、自分にあう靴の選び方といった日常使える知識を提供しました。

