

健康づくり講座・無料相談

●10日(土) 福岡大学スポーツ科学部博士研究員の健康づくり講座

福岡大学スポーツ科学部博士研究員の松田先生が有酸素運動や筋トレ、ストレッチについてアドバイスします。

- ①12:30~13:00「むぎに負担のかからない歩き方」(高齢者向け)
- ②13:30~14:00「効率的な正しい筋トレ」(初心者向け)
- ③14:30~15:00「けがをしない正しい準備運動」(一般向け)
- ④15:30~16:00「ランナー向けの走り方」(初心者向け)
- ※16:30~18:00 個別相談(先着順16時より受付で整理券配布)

●11日(日) 医師・看護師などによる無料相談コーナー

①10:30~13:30 ②14:00~17:30
※①10時~ ②13時~ 7階会場受付にて整理券配布します

医師や看護師など専門家が足のトラブル相談に応じます。 ※診察や処置ではございません。ご了承ください。

足についてのミニレクチャー

●各回約15分 ●定員:各回60名様

●10日(土)



	テーマ	タイトル	講師	プロフィール
10:30	こども靴	「FHA子供靴シューフィッター」による子供靴の選び方	倉富英紀	シューズクラトミ大塚公園店 店長
11:00	婦人靴	足に合った靴の選び方	渡邊裕子	コンフォートクリニック 博多阪急店 店長
11:30	歩き方	無理なく簡単!ディリー・トーニングでキレイ、健康を目指そう	井村学	柄ムーンスター ブランド戦略室 ブランドマネージャー
13:00	動脈硬化	足の痛みと動脈硬化	末松延裕	福岡赤十字病院 循環器科
13:30	糖尿病足変	糖尿病で足を失わない!!	竹之下博正	福岡大学病院 内分泌糖尿病科 助教
14:00	食事療法	どんな人にも役に立つ!糖尿病の食事療法 ~気にしていますか?パ・ラ・ン・ス~	杉山佳子	長尾病院 栄養科 管理栄養士
15:00	タコ・ウオノメ	うおめ(鶏眼) たこ(胼胝) どうしてですか?	石橋理津子	新古賀病院 創傷治療センター 管理師長 フットケア認定指導士
15:30	ストレッチ	自宅でできる簡単ストレッチ	猪熊美保	新古賀病院 理学療法士
16:00	透析患者足病変	透析患者をおびやかす足もとの危険	中村秀俊	小倉第一病院 院長
16:30	水虫・巻き爪	水虫は治らないとあきらめていますか?	田中摩弥	原土井病院 皮膚科
17:00	アンチエイジング	明日から食事で実践!アンチメタボ・アンチエイジング	明比祐子	福岡大学病院 内分泌糖尿病科 准教授
17:30	創処置	自宅でできる創処置	増本和之	佐賀大学医学部附属病院 形成外科 助教

●11日(日)

	テーマ	タイトル	講師	プロフィール
10:30	フットケア	医療におけるフットケアの現状	西田壽代	足のナースクリニック 代表
11:00	人工透析	足からのSOS	井上祐子	白石共立病院 透析室看護師 副主任
11:30	食事療法	太るも痩せるも食事が基本! ~病院栄養士の観点から~	林田由美子	那珂川病院 栄養科 管理栄養士
13:00	ランニング	上級シューフィッターが選ぶランニングシューズ ~大丈夫?あなたのランニングシューズ選び~	前田誠	楽歩堂 博多阪急店 店長
13:30	外反母趾・扁平足	足の変形 外反母趾、扁平足、甲高、	松久保耕作	(医)あかま整形外科クリニック 院長
14:00	義肢装具	義肢装具士が作るフットウェア	有園泰弘	熊本有園義肢株式会社 専務
14:30	下肢静脈瘤・巻き爪	知らなかった!こんな治療法	竹内一馬	那珂川病院 血管外科 部長
15:00	フットケア	健康長寿は爪のお手入れから	鶴田朋子	熊本フットケアサロン フロムベディ 代表
15:30	足病変	ほっとけない!糖尿病と足のこと	藤井純子	佐賀大学医学部附属病院 糖尿病看護認定看護師
16:00	スキンケア	綺麗な"あし"しているために	石井義輝	健和会大手町病院 形成外科 副院長
16:30	婦人靴	誰も教えてくれなかった!! バンプス選びのコツ教えちゃいます♪	吉田恵	婦人靴パッサンド 代表
17:00	ウォーキング	歩行時の問題分析	岡橋伸浩	株式会社アステム 事業開発担当 部長
17:30	健康靴	健康を考えた靴選び~足と靴の問題解決!	倉富英史	シューズクラトミ 代表

エクササイズ体験コーナー

●各回約30分 ●定員:各回10名様

●10日(土)



	テーマ	タイトル	講師	プロフィール
10:30	姿勢セルフチェック	ストレッチボール体験会	福本竜太郎	ゴールドジム オフィシャルトレーナー
14:00				
11:30	体幹エクササイズ	バランスボール体験会	福本竜太郎	ゴールドジム オフィシャルトレーナー
15:00				
13:00	歩き方	ワコール「CW-X」歩き方講座	岡智恵子	ワコール ウェルネス事業部 コンディショニングアドバイザー
16:00	歩き方	ワコール「スタイルウォーク」美しく快適に歩くための姿勢チェック講座		
17:00	ランニング	※楽しいランニングは正しいフォームから	佐田正二郎	佐田整形外科病院 理事長・院長

●11日(日)

	テーマ	タイトル	講師	プロフィール
10:20	婦人靴	※ワコール「サクセスワーク」快適なバンプスの選び方	岡智恵子	ワコール ウェルネス事業部 コンディショニングアドバイザー
14:20				
11:00	アクアエクササイズ	※水を楽しむアクアエクササイズ	平野雅巳	福岡大学スポーツ科学部 助教
11:30	スロージョギング	今日から始めるスロージョギング・スローステップ	松田拓朗	福岡大学病院 スポーツ科学部 ポスドク
15:00				
12:30	ウォーキング	ウォーキングスタイリスト恩田恵華によるビューティーウォーク ~後姿を美しく~	恩田恵華	ウォーキングスタイリスト
16:00				
13:30	ノルディックウォーキング	ノルディックウォーキング	藤野正礼	ふじの内科循環器科クリニック 副院長 医学博士
17:00				
17:40	ジョギング論	※今日から始めるスロージョギング	飛奈卓郎	福岡大学スポーツ科学部 助教

※印:ミニレクチャーとなります。 エクササイズ参加希望の方は、動きやすい服装、タオル等をご用意ください。

ABIなどによる無料動脈硬化検診コーナー

●11日(日) ①10:00~12:30 ②13:00~15:30 ③16:00~17:30 ※一人5分程度かかります。

(7階会場受付にて整理券配布します。①10時~②12時半~③15時半~)

歩こう!走ろう!キレイになろう!

足のすべて2days

みなさまに足と健康のことを考えてもらえるミニレクチャー、相談、検診、体験などイベント満載の2日間です。健康な方はもちろん足に悩みを持った方(外反母趾・タコ・魚の目・水虫・巻き爪・下肢静脈瘤・冷え性)、糖尿病の方、ウォーキングに興味のある方、正しいトレーニングを知りたい方、普段合う靴が見つからない方など多数のみなさまのご来場をお待ちしております。

日時:平成23年

12月10日(土)
11日(日)

時間:10:00~18:00

会場:博多阪急 7階 イベントホール「ミューズ」

参加費
無料

検査や相談も
すべて無料です!

イベント内容

各日 足についてのミニレクチャー 全30本

各日 エクササイズ体験コーナー 全12本

10日(土) 福岡大学スポーツ科学部博士研究員の健康づくり講座

11日(日) 医師・看護師などによる無料相談コーナー

※会場受付にて整理券配布①10時~、②13時~

11日(日) ABIによる無料動脈硬化検診コーナー

※会場受付にて整理券配布①10時~、②12時半~、③15時半~

各階靴売り場にも
お立ち寄りください

- シューアドバイザーによるお手入れ講座(6階紳士靴売場)
- アドバイザーによるフィッティングや歩き方アドバイス会(4階婦人靴売場)
※開催時間は売り場係員にお問い合わせください。
- 「ムーンスター」こども靴計測会(7階こども靴売場)10日(土)11時~13時/14時~17時
- 足形計測器による計測(6階紳士靴売場、8階チャームングプラザ・イングス)
- フルオーダーインソール測定会・歩行解析機による無料診断(8階楽歩堂)

※当日は込み合うことが予想されます。 ※着衣が楽にできるようにストッキングではなくソックス着用、ブーツではなく普段よく履かれる靴でのご来場をお勧めいたします。 ※数に限りがございますが簡易更衣室がございます。 ※企画内容は変更になる場合がございますのでご了承ください。

主催:NPO法人足もと健康サポートねっと 共催:博多阪急 後援:福岡市

— NPO法人 足もと健康サポートねっととは? —

全ての人に、苦痛と故障なく歩く喜びを知ってもらうため、糖尿病患者をはじめとする足に悩みを持った方に対する支援事業、医療機関やその他の足に関する事業者の連携等の支援事業を行い、足に悩みを持った方に対するより適切な対処や、足に関するより健全な医療や関連業界の進展により、より快適で健全な社会の創造、経済の振興に寄与することを目的とする団体で、九州圏内の医療関係者(医師・義肢装具士・看護師・理学療法士など)と靴・インソール製造や販売を含めた靴業界、フットケアサロン業界などの連携を図ること、足(脚)に悩みを持った方々の問題解決を速やかに行えるようにサポートする事を目的とした団体です。

<http://www.ashimotokenko.com>

暮らしの学校

博多阪急

〒812-0012
福岡市博多区博多駅中央街1番1号
電話 (092) 461-1381

お問い合わせ : 092-401-5756

info@ashimotokenko.com

足のすべて2days事務局
アンプロデュース(株) 平日10:00~17:00