

「足の学習室」

by

BMZ®

— 足を大切にして足から健康に —

～赤城自然園Walking day～

2023年
6月 **18**日
(日曜日)

開講

こんなお悩みありませんか？

- ・足腰が不安で行きたいところに行けない・つまづくことが増えてきた
- ・筋力の衰えを感じる・もっと歩きたいけど、足が痛くなってしまう

“足”について学ぼう体感しよう！

1.自分の足は使えてる？

自分の足は、今どんな状態か知っていますか？
足が持っている機能をきちんと発揮できているか、確かめてみましょう。

2.力の違いを体感！

足の状態が良い時と、悪い時、体が発揮できる力にはどれぐらいの違いがあると思いますか？簡単なテストで違いを体感してみましょう。

3.足の仕組み・役割

足はどのような造りで、どうやって体を支えているのでしょうか？
足のことを知ることで、美しい姿勢のコツや正しい靴の選び方が分かってきます。

4.自分でできる足のケア

毎日体を支えている足には、大きな負担がかかっています。
運動後のストレッチと同じように、足のケアを習慣化して自分の足を大切にしましょう。

【日時】 2023年6月18日 (日曜日)

【時間】 2部制

1部 10:30～11:30 《定員：20名》

2部 13:00～14:00 《定員：20名》

【料金】 2,000円 (税込) ※入園料込み

【参加者特典】

1.骨格をサポートするインソールプレゼント！

BMZだけの特許構造でアーチをサポートするインソールを参加者全員にプレゼントいたします。

2.インソールフィッティングサービス

お持ちの靴に合わせてその場でインソールをカットいたします。

※スニーカーやトレッキングシューズが対象です。

【お申し込み・お問い合わせ】

赤城自然園 0279-56-5211



※インソールのデザインは変更になる場合がございます。

株式会社BMZは、群馬県みなかみ町に本社をおくインソールメーカーで「疲労軽減」「障害予防」「運動能力向上」を目的とした高機能インソールの研究・開発・製造を手掛けています。スキー日本代表選手、アルペンスノーボード日本代表選手、プロゴルファー、サッカー選手(Jリーグ)、プロ野球選手、陸上選手など、多くのトップアスリートに愛用されています。