

理学療法士による子育てママ講座

赤ちゃんともども、 からだを作る「靴選び」

<医学的に望ましい靴選び>

靴の選び方で、姿勢や発達にも影響が出ます。
年齢問わず、知って得する靴選び情報をお伝えします。

講師 **ひらが ゆかり** 先生

女性と子どものためのコンディショニングサロン Bisou代表
理学療法士
日本ベビーサイン協会認定講師・マタニティベビーサイン認定講師
JABCベビーマッサージ協会 ベビーマッサージ認定講師



<はじめに>

赤ちゃんが歩き始めると必要になるのが「靴」ですが、本当の靴の選び方はなかなか知らないものです。靴はファッションの一部ではなく、足を支える大切なものです。足のサイズの測り方はもちろん、足が姿勢は発達に与える影響や、もっと健やかに育つための靴選びのポイントをお伝えします。

<内容> 講義と実演

- ①足が全身へ与える影響
- ②よくある足のトラブル
- ③赤ちゃんの発達
- ④足のサイズの測り方
- ⑤靴選びのポイント
- ⑥上履き・サンダル・長靴について
- ⑦足を育てる体操

ベビー・キッズシューズから、成人まで

<対象> 女性とお子様

※お子様連れでご参加可能です。

※お子様を同伴される方は、ご自身でお子様の安全を確保しながら、ご一緒に参加できるようにお願い致します。



令和6年

8/8 (木) 10:30 ~ 11:30



b i s o u

※館内エレベーターはございません。

※敷地内駐車場の利用は、原則ご遠慮下さい(お子様連れの場合はご相談下さい)。

主催 / 緑区在宅医療相談室・横浜市緑区医師会

会場 / 緑区休日急患診療所(緑区医師会館) 3階会議室

住所 / 〒226-0019 横浜市緑区中山3丁目16-2

申込・連絡先 / 緑区在宅医療相談室 ☎045-937-2303 E-mail con-mishikai@tiara.ocn.ne.jp

定員/8名



参加費 / 無料