



今月のテーマ

今年の秋は、足に注目!

～運動の秋。あなたの足は健康ですか?～

秋といえば運動ですね。でも「靴の選び方」や「歩き方」を知らないと、足の痛みや疲れを抱えてしまうことがあります。そこで今回のサクラノキテラス大学では、日常生活にとっても深く関わる「足の健康」をテーマにしました。ぜひ今回もご参加いただき、足について詳しくなりましょう!

Feel!! のジカン 11:00～11:40

靴の選び方

ASHILUCK

(旧マイシューズストーリー)

保健学博士 森 千秋さん

靴の専門家である森さんから、「正しい靴の選び方」や「買うときに注意するポイント」などをわかりやすく解説いただきます。靴選びのちょっとした意識で、歩きやすさも健康も大きく変わります。

今月のゼミナール 11:50～12:30

疲れない歩き方のコツ

スポーツクラブセイシン

健康運動指導士 山内 敬太 さん

歩き方と言ったら当大学の鉄板、山内さん! 正しい姿勢や足の運び方を意識するだけで、歩きやすさはぐっと向上します。初めての人も、リピートの方も、疲れない歩き方をマスターして秋のお出かけをもっと楽しく、軽やかに過ごせると良いですね。

日時

2025年 10月26日(日)

11:00～12:30

参加無料
申込不要

場所

大石内科循環器科医院 介護部門 3階
〒420-0839 静岡県葵区鷹匠2-6-1



講演



健康測定会



ワークショップ



Feel!!のジカン



エクササイズ



職業体験

and more...

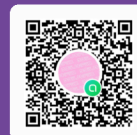
サクラノキテラス大学とは?

誰しもの“学びたい”に応える、まちのオープンキャンパスです。医療の学びから始まったこの活動は、今ではジャンルを問わず、知る・感じる・学ぶ・体験する場をお届けしています。

五感で楽しむ「Feel!! のジカン」で気軽にウォーミングアップ。そのあとは「今月のゼミナール」で、その月のテーマを深掘りします。

オープンチャット やってます

こちらのオープンチャットでは主催者と参加する皆様との継続的な交流が目的です。お気軽にご参加ください。



* 登壇してみたい方も募集中!! 会場にてお気軽にお声掛けください。

