

[>>>セミナー申し込みはこちら](#)

・開催日時

2019年5月17日（金） 18:30～20:30

・会場 北沢タウンホール

歩き方は千差万別でなかなか難しいものです。

今一度、自分の歩き方をリハビリの専門職の方と一緒に見直し、歩き方について考えてみませんか？足の番人として、またご自身の足元を守るためにも、ぜひ知っていただきたい歩行の基礎知識です。

・内容

講義「歩行とリハビリ～基本的な歩行の知識と簡単ウォーキングレッスン～」

今回は足の中でも毎日行なっている「歩き方」についてフォーカスしてお話します。

リハビリの専門職である療法士の先生にかんたんな足の解剖学、足の評価、基本のウォーキングレッスンを座学だけでなく、実際に皆さんで歩きながら体感していただく、ワークショップ形式となっております。

皆さんと楽しく、今まで何気なく行なっていた「歩き方」について全身の中でも足の基礎知識を頭に入れながら行います。家でも出来るように身近なことを取り入れて実施します。是非お越しくださいませ。

・担当講師 宇佐美 希未佳（うさみ きみか）

一般社団法人 足の番人理事

作業療法士の資格を持ち、病院・整体院・訪問にて臨床経験を積み、アスリートから傷病の方まで診れる経験を積む。国内外の10個以上の資格を活かし、100歳まで歩ける体つくりの為に、まずは足から！とフットケアセミナーを地域啓発活動の一環として講演活動を行っている。

資格：

作業療法士、Graston Technique 認定プロヴァイダー、Active Release Techniques フルボディ正規認定者・マスターコース終了、POLESTAR PILATES REHABILITATION コース1-6 終了、浮腫療法基本手技コース1・2・3 取得、タイ政府公認 footmassage 資格・oilmassage 資格・rusie dutton&meditation 資格・thai massage 資格取得、タイ政府公認 ITMthai massage level1 資格取得 等他多数あり

持ち物

・フェイスタオル

服装

・裸足になれる服装

・可能であれば、画像が撮れる携帯電話

