

# フットケアの日 市民啓発イベント

## ASHISM

参加  
無料

## 2026

## アシイズム



### 人生100年歩こうよ。

開催  
日時

# 2月1日 日

## 11:00 ▶ 15:00

10:30 受付開始

群馬県庁 ※県民駐車場  
2時間無料  
1階 県民ホール(北)

WEB



### 足を知って、楽しく生きるために企画がいっぱい

■ 足のお手入れ&レッスン

■ タオルギャザーをやってみよう  
健康な歩行は足指トレーニングから！

■ 足指筋力測定

あなたの足指は何歳かな？

■ いろいろ測定

あなたの体を測りましょう！

■ 極上フットケア体験

■ 足人かるた大会

遊びながら足を学べるすぐれもの

■ 塗り絵で足を学ぼう

■ 靴選びのコツ

■ 足の保湿クリームづくり

あなただけのオリジナル！※参加有料

■ 健康志向×美味しい 飲食コーナー

その他企画も予定中

#### 聴いて学ぶ -講演ブース-

私たちの生活を支える“足”。その大切さについて、各分野の専門講師が最新の知見と実践的なケア方法をお伝えします。歩行や姿勢に不安を感じている方から、日頃のセルフケアを学びたい方まで、どなたでもご参加いただけます。

