

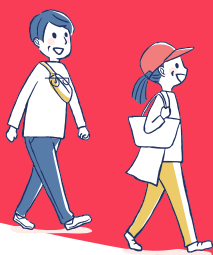
フットケアの日
市民啓発イベント

参加
無料

ASHISM

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、楽しく生きるための企画がいっぱい

■ 足のお手入れ&レッスン

■ 足人かるた大会

遊びながら足を学べるすぐれもの

■ 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

■ 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!

■ 塗り絵で足を学ぼう

■ 健康志向×美味しい 飲食コーナー

■ 足指筋力測定

あなたの足指は何歳かな?

■ 靴選びのコツ

その他企画も予定中

■ 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

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。

