

かみのやま健康ポイント関連事業



あしいく 子どもの足育講座

参加費
無料

小学校3年生～6年生は、「足の基礎」ができるとても大切な時期です。
お子さまの足を確認し、健やかな発達について一緒に学びませんか？

日時

令和8年7月4日(土)

午前10時～11時30分 (午前10時集合)

場所

三友エンジニア体育文化センター エコホール

対象

小学校1年生～6年生とその保護者(祖父母も参加できます)

定員

先着25組

締切

6月25日(木)まで

持ち物

室内シューズ、動きやすい服装、水分補給できるもの、筆記用具

内容

小学生の部

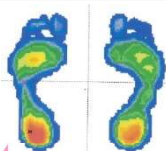
① 受付(保護者と一緒)

② 測定(保護者と一緒)

足圧分布測定

足指力測定

タオルギャザー



アーチはあるかな？
足の指は浮いていないかな？

③ 体験(午前10時30分～午前11時30分)

「はだして遊ぼう運動教室」

会場: 軽スポーツルーム

講師: 山形県健康づくり推進機構

トレーナー

ボールやラダーを使った遊び体験で
リズムやバランス感覚アップ!

保護者の部

① 受付

② 測定

ココモチェック

ベジチェック(希望者)

フレイル・野菜摂取量
チェックをしましょう



③ 講演(午前10時30分～11時30分)

「お子さんの足大丈夫？」

今しかできない元気な足の作り方」

講師: 千葉工業大学 情報変革科学部

山下 和彦 氏

お子さんの今の足の状態に合わせた
足の注目ポイントなどをお伝えします!

申込み

①電話: 672-1111 (内155)

上山市健康推進課健康増進係

②Web: 右記QRコードを

読取りください

