

外反母趾の痛みと変形にどう向き合う？

足の構造とインソールの話

7/23
(木)

◆場所 いきいきプラザ（府中市分梅町1-31）
3階研修室6

◇時間 10時～12時

10時～11時はセミナー

11時～12時は個別相談（足を評価し、相性のよいインソールをご提案します）

※予約申し込み順でお呼びします。当日来られた順番ではありませんので、ご注意ください

◆対象 65歳以上の市民の方

◇定員 4名 先着順

◆費用 無料

講師 三上明洋
ふろっぐ



事前
申込み制

セミナー内容

外反母趾で病院を受診して解決できなかった方
いませんか？
それは外反母趾へのアプローチの仕方が間違っている
からかもしれません。

外反母趾と言っても様々な形があります。
偏平足やハイアーチ…形が違えばアプローチの
仕方も変わってきます。
外反母趾にはインソールが効果的だと知っていますか？
具体的にはどのようなインソールが良いのでしょうか？

外反母趾でお悩みの方の手助けになればと思います。
是非ご参加ください。お待ちしております！

※質疑応答も行いますので、お気軽にご質問ください。



お申込み方法

市報7月15日号に
記載

ふろっぐとは【足・靴に関するセミナー】や【足の測定・フィッティング】を行い、
健康増進・足教育の推進を目的に活動しているNPO団体です。（府中市市民活動センタープラッツ登録団体）
靴をかえる・歩き方をかえる・痛みのある生活をかえる という思いで名前をつけました。
普段は武蔵野台駅近くのむさしの接骨院で足部を中心に診た施術をしています。