

# 下松市・記者発表（配布）資料

令和6年12月17日

学校名	校長名	担当	連絡先（直通）
下松市立豊井小学校	江藤弘康	西村 俊彦（教頭）	0833-41-0531
1. 件名	豊井小学校 第3回学校保健安全委員会 講演会 そくいく <b>演題：「自分を大切にできる足育」</b>		
2. 目的	足指のよりよい使い方・ケアの仕方などを学び、自分の体を使いやすくし、自分の能力を十分に発揮することに繋げる。 学んだことを周りの人や地域の方々にも広げ、お互いを大切に思い合う風土の醸成にも繋げたい。		
3. 日時	令和7年1月23日（木）10：00～10：45 受付9：45～		
4. 場所	下松市立豊井小学校（体育館）		
5. 主催者	下松市立豊井小学校 下松市立豊井小学校PTA		
6. 内容	講師：株式会社 足から ここから（岩国市） なかもと さちみ 代表取締役社長 中元 幸美 様  ・知ろう！気づこう！体のゆがみは、体の土台である「足」が原因？ 痛みがない元気な体に！ 姿勢がよくなる！ 運動能力がアップ！  詳細は別紙フライヤー		
7. 参加者	豊井小学校児童・教職員・保護者・地域の方		
8. その他			

# 下松市立豊井小学校 第3回学校保健安全委員会

## 演題：「自分を大切に<sup>そくいく</sup>する足育」



講師：株式会社 足から ここから（岩国市）

代表取締役社長 <sup>なかもと さちみ</sup> 中元 幸美 様

【日時】令和7年1月23日（木）10：00～10：45

受付・開場 9：45～

【場所】豊井小学校体育館

【対象】豊井小学校全児童、保護者、地域の方

〃 〃 〃 〃 〃 〃 講演・実技講習 〃 〃 〃 〃 〃 〃

姿勢が良くなる！

痛みがない元気な体になる！

運動能力アップ  
足が速くなる

知ろう！気づこう！体の歪みは、体の土台である「足」が原因??

こどもの姿勢が気になる。体がかたい。スマホ、ゲームばかりで体がゆがんでいる気がする。こども～大人まで、腰痛、膝痛、肩こり、外反母趾や足のトラブル。こんなお悩みの方、ぜひご参加ください。

足指が縮こまっていると、体の安定感がなくなり、変な場所に力が入り、体がゆがみ、体の痛みや歩きにくさに繋がります。体の土台である「足」の足指がしっかり伸びて開いていれば、姿勢良く、まっすぐ立ち、まっすぐ歩いたり、走ったりすることができます。そうすれば、体が使いやすく自分の能力を十分に発揮できます。

楽しく健康な毎日をおくるために、まずは自分を知る事。自分を振り返り大切にする事。自分の声に耳を傾けてあげたり、体を優しくさわったりして、心や体を満たしてあげる事。自分が健康で心が満たされたら、家族や友達、学校や地域、自然と周囲の人にも良い影響がひろがります。



参加希望の方は、会場準備等がございますので、左記2次元バーコードから 1月14日(火)までに、参加申し込みをお願いいたします。  
申し込みを取り消す場合も、同様にお知らせください。

