

## 足指力向上のためのセルフケア



グー



チョキ



パー

足指じゃんけん



新聞紙ギャザー

積極的に股関節を動かして鍛えましょう。



階段の上り下り



もも上げ運動



足の裏のマッサージ



踵のマッサージ



足と手握手

〔問合せ〕 子ども・健康部健康政策課

☎048-473-1111 内線 2471