見て・くらべて
動かして
自分の足のヒミツを
発見しよう！

こもれび 足の研究所

～自分の足を知って、もっと元気に！～

参加無料

キミの足は
どんなカタチ？

新大宮
まち体験市

1 予想する
自分の足のサイズは
何cmだろう？

2 測ってもらう
専門のスタッフが
正確に測定して
フットプリントを
とります。

3 観察する
左右の違いを
見つけてみよう！

4 比べる
履いている靴と
足のサイズを
比べてみよう！

5 動かしてみる
足指じゃんけんや
バランスに
チャレンジ！

日時 10月24日(土)
10:00～13:00(予定)

場所 こもれび治療院・整体院
京都市北区紫野門前町73
電話：075-493-3788

お子さま連れ
大歓迎！
親子での参加も
できます！

歩くことは、未来をつくる

腸と脳から不調と向き合う専門院
こもれび治療院・整体院

みんなの来場
まってるよ！

子どもの今と未来は
足からつながる

子どもの足は、これからの成長を支える大切な土台です。

自分の足を知り、足に合った靴で、
たくさん遊び、歩き、走る。
その積み重ねが、姿勢や動きの土台となり、
将来の健康に繋がります。
こもれび治療院・整体院は、子どもたちの

「やりたいことを思いきり楽しめる未来」を
足元から応援します。

子どもの足は成長の途中です

子どもの足は、骨や関節、筋肉が発達していく大切な時期です。
足のサイズや形、使い方のクセは、立ち方・歩き方・走り方など全身の動きに関わります。
今の足の状態を知り、成長に合ったサポートが大切です。

毎日履く靴だからこそ、靴選びも「身体づくり」のひとつ

子どもは毎日、遊び、歩き、走りながら身体を使っています。自分の足に合い、歩くために必要な構造を持った靴を正しく履くことも、大切なセルフケアです。

足だけを見るのではありません。

立ち方・歩き方・身体の動きを確認しながら、成長していく体全体を見ていく。それが、こもれび治療院・整体院の足計測です。

お子さんの靴、こんなことありませんか？

- ☑ いつ買った靴か覚えていない
- ☑ サイズは本人の感覚だけで選んでいる
- ☑ 大きめを買っている
- ☑ 靴ひもを結ばず脱ぎ履きしている
- ☑ かかとを踏むことがある
- ☑ 足を測ったことがない

足を知り、足に合った靴を選ぶ5つのステップ

1 足を測る

足の長さ・足幅・足囲・荷重バランスなどを正確に測り、今の足の状態を知ります。

2 足を知る

フットプリントで足の形や左右差、荷重のかかり方を確認し、自分の足の特徴を知ります。

3 靴を選ぶ

サイズだけでなく、かかとの安定性・つま先のゆとり・ソールの構造など、成長期の足に必要な条件を満たした靴を選びます。

4 正しく履く

足に合ったサイズで正しく履き、歩き方のポイントを知ることで、自然に体を使った動きができるようになります。

5 毎日の生活をセルフケアに

自分の足に合った靴を履き、遊ぶ・歩く・走る。その毎日の積み重ねを、子どもの身体づくりにつなげます。

正しい靴選びが、こんな未来につながります

思いきり**遊べる**

好きなスポーツを**楽しめる**

自分の身体に興味を持ち、**自分で選ぶ力**が身につく

成長しても**自分の身体を大切にできる**

腸と脳から不調と向き合う専門院
こもれび治療院・整体院

京都市北区紫野門前町73
電話：075-493-3788

ご相談は公式LINEから
ご予約は専用LINEから

駐車場2台有 | 平日は20時まで（水曜除く） | 完全予約制