



連続講座全6回

イキイキ快適!

歩行と健康



美しい姿勢と歩き方全6回

健康維持のために、足と靴の関係は切り離せません。  
足と靴を良好なものにすると、  
おのずと歩行が楽になり  
美しい姿勢の歩き方ができるようになります。  
各回、知識と実技を交えて足・靴・歩行の関連性を学びます!

10月7日

まずはココから!  
足と姿勢のよみ方

10月21日

誰も知らない  
足をダメにするNG習慣

11月4日

11月18日

12月2日

足にぴったり! 靴選びの基本 I ~ III

12月16日

10年後のために大切な事 &  
最後のウォーキングレッスン

講師 きよもと きょうこ氏(足・靴・歩行の健康教育推進活動家)  
全回金曜日 10時~12時 定員12名  
参加費 各回1080円(税込・初回一括納入)

申込み・問い合わせ先・会場

ゆうゆう井草館 03-3390-9672