

足から始める健康講座

第一弾 ～その靴、足に合っている？～

靴が足に合わない🙄を解決!



足に合わない靴を履いてしまい「失敗した!」「足が痛い!」と感じたことはありませんか? 第二の心臓とも呼ばれている「足」とその足を守る「靴」について学び、足から健康になりましょう!

日程(全 2 回)	内容
① 5/11(土) 午後 1 時半	足と靴のことを知ろう! 足に合っている靴と足に合っていない靴の見分け方や、足に合っていない靴を履いた場合に起こる健康への影響について学びます。
② 5/18(土) 午後 1 時半	足を測ってみよう! 自分で自分の足を測ります。足を測ることで、自分の足の特徴がわかります。正しい測り方を教えてもらえるので安心!正しい靴の履き方も学べます。

講師: **上級シューフィッター 木村克敏さん**

定員: 先着 20 名 (蕨市在住在学の 16 歳以上の方)

持ち物: 30cmものさし、筆記用具

服装: 動きやすい服装でご参加ください。

参加無料



場所/お問合せ: 旭町公民館 中央 1-23-8 蕨駅西口徒歩 3 分 TEL 432-4053

4/6(土) 10 時より旭町公民館窓口にて受付。土日祝も受付可

※但し、受付開始日 10 時に定員以上の方がお集まりの場合は抽選を行います。(来館順に整理券 1 人 1 枚配布) <ご注意ください>

※個別相談は受付しておりません。治療等もありません。※この講座は全 2 回の連続講座です。※駐車場はありません。駐輪場は有料です。※託児はありません。※公民館館報掲載及び記録のため、写真撮影をいたします。

申込書 足から始める健康講座～その靴、足に合っている?～ 全 2 回 (5/11・5/18) No. _____

ふりがな お名前 _____ 男・女 _____ 年齢 _____ 歳

住所 (マンション名・部屋番号まで) _____

電話番号 _____