

地域健康オープンカレッジ



健康シリーズ2019

足から元気！足の健康講座

歩くことは、元気の源です。あなたはしっかり歩いていますか？
しっかり歩くためには、自分の足のタイプを知り、自分に合った靴を履くことが大切です。今回は、フット&シューコンサルタントの渡辺先生を講師にお迎えして、足のタイプや、自分に合った靴選びのコツを学びます。
楽しく歩いて、健康づくり♪ さあ、今日から始めましょう！！

講師：渡辺 正孝 氏 日本健康マスター（エキスパート）
フット&シューコンサルタント

難易度
★☆☆
(どなたでも)

日時 2019年11月13日（水） 13：30～15：00

会場 静岡市地域福祉共生センター「みなくる」（南部図書館2階）

対象 どなたでも **定員** 30名（申込先着順）

参加無料

お申込み・お問合せ 静岡市地域福祉共生センター「みなくる」

電話 054-201-9010 FAX 054-201-9020

メール mina.ccrcc@u-shizuoka-ken.ac.jp



FAX:054-201-9020		11月13日 足から元気！足の健康講座 申込書	
フリガナ			年齢 才
お名前			
連絡先	※日中連絡の取れる連絡先をご記入ください		