

足にぴったり快適！ スニーカー選びのコツ

“靴のルール”で足の計測なし 一人で サッと靴選び

- ☆ ルールを体験
ルールがわかれば 失敗がなくなる
ルールを守ると 悩みも迷いも グンと減る
ルールを続ければ 姿勢も 歩行も キレイに

☆ 足にぴったりって こんな感じ

☆ 足に優しいって こんな靴

☆ 足と靴の 元気チェックも



2018年10月27日(土) 17:30~20:30

東京ウィメンズプラザ 第2会議室A (東京都渋谷区神宮前5-53-67)

(東京メトロ銀座線・半蔵門線・千代田線 表参道駅 B2出口から徒歩7分)

募集人数: 20人(中学生以上)

参加費: 無料

持ち物: ひものある運動靴 or スニーカー、金属メジャー、タオル(なくても参加できます)

主催: フットの会

申し込み: 必要 電話 080-3304-2802 メール asizukuri_320@yahoo.co.jp

@を変換してください

足・膝・股関節への負担を和らげる“靴のルール”は、楽しい体育・健康な出産・疲れにくい子育てから元気な高齢期まで一生を通じて役に立つ、すべての人に必要な知識です。

足が「軽い」「速い」「ラク」「温まる」「つまずかない」「背筋が伸びる」「靴がわかるようになった」

子どもから高齢者まで◎の効果を実感。

“靴のルール”はお金をかけずに誰でもできる簡単なルールです。ぜひ試してみてください。