

足の健康対策と快適歩行

足を知り、靴を知り、足の感性を育てて、らくらくウォーク



日時：

2023年1月15日、29日【全2日】
午後1時～3時

場所：

市民プラザあくろす3F ホール

対象：

どなたでも

定員：

30名

費用：

1,000円

持ち物：

靴ひも付きのスニーカーまたは運動靴
(なくても参加可)、
靴下着用、筆記用具

内容と講師

1/15 前半① 講演「ストレスゼロの足をめざす」

阿部 修

(阿部整骨院長・リハビリ型デイサービスアイサポート代表)

1/15 後半② 講義・実習「足のストレスを軽減する靴の履き方」

きよもと きょうこ

1/29 全般③ 講義・実習「快適歩行のための靴の履き方、選び方」

(フットの会代表)

お問合せ・お申込み

調布市市民プラザあくろす
指定管理者

☎042-443-1211

国領町2-5-15 コクティ-3F

<https://www.chofu-across.jp>

お申込みは、

12月7日(水)

午前10時30分より

電話または直接来館にて受付

主催：調布市市民プラザあくろす 指定管理者

【講師のご紹介】

阿部 修 先生（阿部整骨院長・リハビリ型デイサービスアイサポート代表）
「ストレスゼロの足をめざす」をご講演いただきます。

様々な患者さん(日常のけが、スポーツのけが、労災・交通事故)に対し、話を聞き、良く説明をしてコミュニケーションを図ることを心がけ治療に当たっています。
常々「自分の足で好きなところへ行ける身体」を理想として仕事を行っています。
今回の講演が皆様のお役立ちになれば幸いです。



きよもと きょうこ さん（フットの会代表）

「足のストレスを軽減する靴の履き方」、「快適歩行のための靴の履き方、選び方」
について講義、実演します。

足に合った靴で健康に歩ける社会を目指し、足と靴の正しい知識の普及を進めるグループ
“フットの会”代表。身体で感じ、「足の感性」を育むワークショップは、身体の立て直し、
足力アップ、靴選びなど足・靴・歩行・かけっこの様々な課題解決に役立つと好評。
特に足の悩みが深刻になりやすい女性向けの「足と靴の講座」は、
国立女性教育会館、東京都を始め各地の男女共同参画フォーラムで共感の声と
応援エールが多数寄せられています。



こんな方にお奨め

足・靴・歩行・かけっこをぐんとラクに快適に！ 正しい知識の大切さを身体で感じる講座です。

皆様のご参加をお待ちいたします。

「快適歩行術」受付票

- 日時：2023年1月15日、29日(日) 【全2回】 PM1:00～PM3:00
- 場所：あくろすホール
- 対象：2回とも参加できる方
- 定員：申込順30名
- 受講料：1,000円/全2回分一括でお支払いください。
- 持ち物：靴ひも付きのスニーカーまたは運動靴が望ましい、靴下着用、筆記用具、マスク着用でお越しください。

氏名		No. _____
住所	〒 _____	
連絡先	TEL: _____	

※ご記入いただいた個人情報は、当館からの各種連絡のみに利用し、法令により必要とされる場合を除き本人の同意なく目的外の利用・第三者への提供はいたしません。