



シューズと足の話

～靴の選び方・歩き方・足の健康など～



外出のたびに履く靴の選び方と履き方、悩んでいませんか？

賢い靴のサイズと選び方、履き方や歩き方など、足に優しい方法をアドバイスします。外反母趾や靴擦れ、マメなど足の健康に悩まないよう、しっかり学びましょう。

日時：1月28日（木曜日） 10:00～11:30

場所：中央公民館

講師：入沢 桂一氏（NORDIC あさか 副代表）

費用：300円

募集：申込は下記へ。当日でも受け付けます。

募集人数：30名

備考：筆記用具持参、マスク着用等コロナ対策をして参加

主催 ・ 問合せ窓口 **NPO 法人 あさか市民大学**

川池 さえ子 ☎090-5219-0262 ✉: lupin-the-3rd-55@jcom.home.ne.jp
351-0005 朝霞市根岸台 3-14-12

山本 長志郎 ☎090-5208-2643

朝霞市市民活動団体支援補助金交付事業