

長野県シニア大学長野学部主催 公開講座

「足もとからの健康」 について

後援:長野県



日時

8/7(火)・8/8(水)

時間

午前10時～11時30分予定

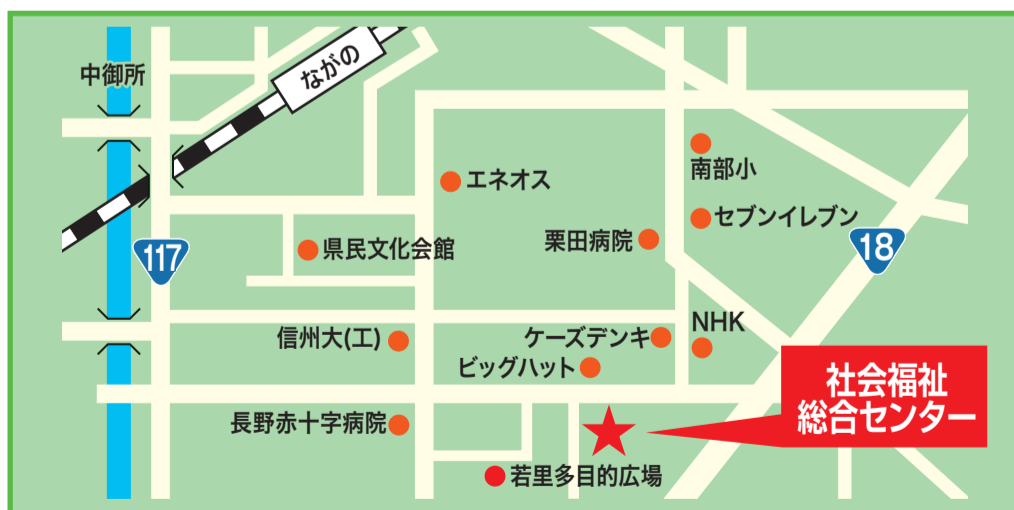
受講料

無料 ご興味のある方
どなたでもお越しください

会場

社会福祉総合センター 3F講堂

〒380-0928 長野市若里7-1-7 TEL 026-226-3741
駐車場は若里多目的広場をご利用ください(徒歩5分)



「足もとからの健康」について



株式会社シューマート
代表取締役会長

霜田 清 講師

1. 自分の足に合った靴で歩こう
2. 歩くことは健康の源!
3. 足のトラブルあれこれ

靴、正しく選んでいますか?

—自分に合った靴の選び方—



株式会社シューマート
パチエラーシューフィッター

小林 茂美 講師

1. シューフィッターとは?
2. 靴選び「6つのポイント」
3. あなたの足はエジプト型?ギリシャ型?
4. あなたの歩き方は理想的?

※個別のアドバイスは、時間の都合上難しいため
今回は予定しておりません。予めご了承ください。

長野県シニア大学 長野学部

公益財団法人 長野県長寿社会開発センター

お問い合わせ

〒380-0936 長野市中御所岡田98-1
長野県保健福祉事務所 福祉課内
TEL 026-228-7023 <http://www.nicesenior.or.jp/>