

【令和8年度】中瀬協働センター「生きがい教室」(アクティブ・シニア講座)

令和8年5月21日(木曜日) 13:30~15:30 ホール

【健康な足づくり講座】 講師：小嶋 久美子 先生 (シューズアドバイザー、介護予防運動指導員、他)
～ 健康寿命は足で決まる！足に良い靴は最大の健康ツール ～

昨年に引き続き、小嶋久美子先生のご指導により、「続・健康な足づくり講座」実践編を体験しました。

小嶋久美子先生は、足に良い靴選びの専門家として、講座、個別相談など静岡県西部を中心に開催しています。靴・足の簡単な座学、正しい靴選び、靴の履き方を教えて頂きました。

また、足の健康ボールを使った、足裏全体コロコロマッサージ、足裏・足指トレーニング、足指ストレッチの仕方を教わりました。毎日実行して、健康な足づくりに努めて欲しいと思います。



