



快適ウォーキングのための 足のトラブル解決！ 講座

「足が靴に合わない」「歩くとすぐに疲れる」「足・腰・ひざが痛い」「健康のためにウォーキングを始めたいけどちょっと不安」・・・

手作り靴の専門家が、足のトラブルの構造とその解決法、足に合った靴の選び方、歩き方のポイント、などについて丁寧にお話します。足の健康に関心のある方、靴や足のトラブルでお困りの方に役立つ講座です。

日時： 5月22日（水） 10時半～12時半

場所：生活クラブ生協 本部 A 室（JR 埼京線「中浦和」駅下車 徒歩3分）

参加費：1,000 円（大人の学校の個人正会員は 800 円）

講師：パラマウントコープ 竹内宏彦さん

パラマウントは東京都足立区の靴の生産者です。生活クラブの注文カタログ ライブリー 及び展示即売会でおなじみです。竹内さんは東京の組合員でもあります。

大人の学校からのお願い...キャンセル待ちの方や食材の準備の都合があります。
お申し込み後のキャンセルの際は必ず連絡ください

主催 NPO 法人大人の学校

さいたま市南区別所 5-1-11 USK ビル

電話/FAX 048-866-9466

メール otonano-gakkou@ocn.cure.ne.jp

