



～靴の選び方・履き方～

足の若作りをしよう!

講師：塩塚 千春

(フットインストラクター)



✓ あなたの靴をチェックします!

✓ 正しい靴の履き方・脱ぎ方をお伝えします!

✓ 足裏筋力、足のアーチの保持体操!

✓ 柔らかい足首保持のストレッチ!



令和5年 4月22日(土)

14:00~15:00

【参加費：無料】

持ってくるもの
普段履いている紐靴



～お問合せ・申し込み～

荒尾市働く女性の家 (エポック・荒尾)

0968-64-2884 ※日曜休館

申し込みフォーム

