

先着順受付！

おとなの足育講座（秋）

～「歩く」を楽しむ！かんたん足トレ～

姿勢を保つためにも、歩くためにも大切な足。
自分の足を見直し、足のトレーニングを行うことで
姿勢や歩き方の改善につなげます。



足を使って筋力と
能力をUP
(注意力+認知力)

外反母趾に
なりにくい
歩き方

ひざ、足の関節痛
・筋力低下防止
冷え・むくみ予防

腰痛予防
体型維持

日時 12月4日・11日・18日 毎週金曜日 全3回
10時30分～12時

(予備日：12月25日 ※上記日程で開講できなかった場合の代替日)

持ち物 飲み物、タオル2枚(フェイスタオル以上の大きさ)、
動きやすい服装(更衣室有)

受講料 4,200円

定員 25名(申込先着順)

対象 どなたでも

講師 朝比奈 優さん

(ウォーキングトレーナー・足育アドバイザー®)



クレオ大阪子育て館
ホームページ

—参加者の声—

- ・冷たかった足裏がホッカホカして、気持ち良い！良く寝れます。
- ・3回の短期間で参加しやすい。
- ・足指、足裏の重要性を知りました。


《プロフィール》

「美しい歩き方教室」を受講したことがきっかけで自身の脚や姿勢が変化し、体の不調も改善したことから2002年にインストラクターを取得。現在は関西のカルチャー、公共施設、企業等で指導・講演を行っている。靴の重要性を感じ、シューフィッター・足育アドバイザー®の資格を取得。また、ヨガインストラクター・アイヨガインストラクターの資格も保有。



◆申込方法は裏面をご覧ください◆

主催：大阪市立男女共同参画センター子育て活動支援館

指定管理者：大阪市男女共同参画推進事業体（代表者： 一般財団法人 大阪男女いきいき財団）