

外反母趾、扁平足、爪が切りにくい、浮指、むくみや疲れやすい、など

# 大切な足の

女性、男性  
大人も子どもも!

## お悩みにお答えします

10:00～ 〈市民向け講座〉

＼ NHKあさイチでおなじみ! ／

### 高山かおる先生の講演

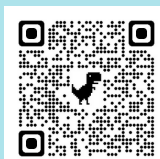
埼玉県済生会川口総合病院 主任部長／専門:皮膚科

病院内にて足の問題を根本から解決するための装具外来、  
メディカルフットケア外来、歩行教室を併設するフットケア外来を  
開設。足の健康のため、悩みをかかえる多くの方のご相談にのっ  
ています。



11:00～ A・B講座 各先着10名様 (ご予約は横のQRコードから)

#### A 足育アドバイザーによる 「子どもの足育について」



足育とは足の指、足の爪、履物などの正しい知識を得て理想的な足を育てる事。日本足育プロジェクト協会の足育アドバイザーが成長過程にある子どもの靴の選び方や履き方などをお伝えします。

#### B シーズウォーキングスクール講師による 「正しい姿勢と歩き方」



「究極のエイジングケアは、姿勢と歩き方にあり」  
正しい姿勢で歩くことは、体の土台を整えること。足や体への負担も減らして、体と心を健やかに!ウォーキング講師が正しく美しい姿勢と歩き方をお伝えします。

# 5月19日 日

## 10:00～12:00

## あかし市民広場

JR・山陽明石駅徒歩1分パピオス2階

参加  
無料

協賛



明石の【足専門】プライベートサロン  
FIRST STEP

主催

一般社団法人インターナショナルフットマイスター協会

お問合せ

learn@footmeister.jp 090-5469-1618(伊藤)

後援

明石市