

足・ひざ・腰のなやみに

# 靴の履き方



ワークショップ

目からウロコの快適歩行を  
あなたも実感してみませんか？

日時：2023年10月27日(金)  
13時半～15時

- 開催場所： エセナおおた 1階 会議室  
参加対象： 足・靴・歩行に困っている女性の方  
定員： 12人  
参加費： 無料  
持ち物： ひもかベルト付きの靴（靴下着用）（なくても参加可能）  
実施団体： フットの会  
申し込み先： エセナおおた



## エセナフォーラム2023

主催：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

住所：〒143-0016 東京都大田区大森北4-16-4 TEL：03-3766-4586 Fax：03-5764-0604

E-mail：escenakouza@escenaota.jp

## フットの会について

「99.9%の日本人は履き方を知らない」。

靴歴 50 年の店員さんの言葉をきっかけに、「足と靴のワークショップ」は始まりました。以来 16 年、100 回以上の講座を開催。最も力を入れてきたのが「履き方」の見直しです。初めて知る「履き方」と気持ちの良さに、子どもも大人も驚きの声々…。

足・靴・歩行・かけっこの様々な悩み、課題の改善、劣等感の払しょくに役立てることができました。「子どもの時に知りたかった」という声も多く、「指導要領」に「履き方」が盛り込まれ、よい生活習慣として国民に定着することが私たちの目標です。

足の安心、安全、健康を守る「正しい履き方」は靴文化の知恵。コツ&ポイントを押さえれば超簡単、短時間で経済的。誰でもすぐに始められる足の健康対策です。

ぜひ、一度お試し下さい。

## 保育について

- 「エセナフォーラム 2023」ワークショップ中、6 ヶ月以上未就学のお子様を、ワークショップ 1 回あたり 1 人 500 円でお預かりします。
- 申込締切：10 月 18 日（水）
- 定員：6 名（同時間帯開催ワークショップごとに定員 6 名）
- 事前申込み先着順

## 申し込み方法

エセナおおたホームページ内の専用フォームまたは FAX でお申し込みください。

- ①ワークショップ名 ②住所  
③名前（ふりがな） ④年齢  
⑤電話番号 ⑥メールアドレス  
または FAX 番号

保育希望の方は⑦お子様の名前、月齢をご記入ください。

お申込みは  
こちら



- \* 個人情報は適切に管理し、講座目的以外では使用いたしません。
- \* 申込み後には必ずこちらから返信をします。申込み後 3 日を過ぎても返信のない場合は、メールが届いていない可能性がありますので、必ず電話でお問い合わせください。
- \* 状況により、オンライン開催、または中止となる可能性があります。

## 主催・申込み・問合せ先

大田区立男女平等推進センター  
「エセナおおた」

☎:03-3766-4586

FAX: 03-5764-0604

URL: <https://escenaota.jp/6566/>

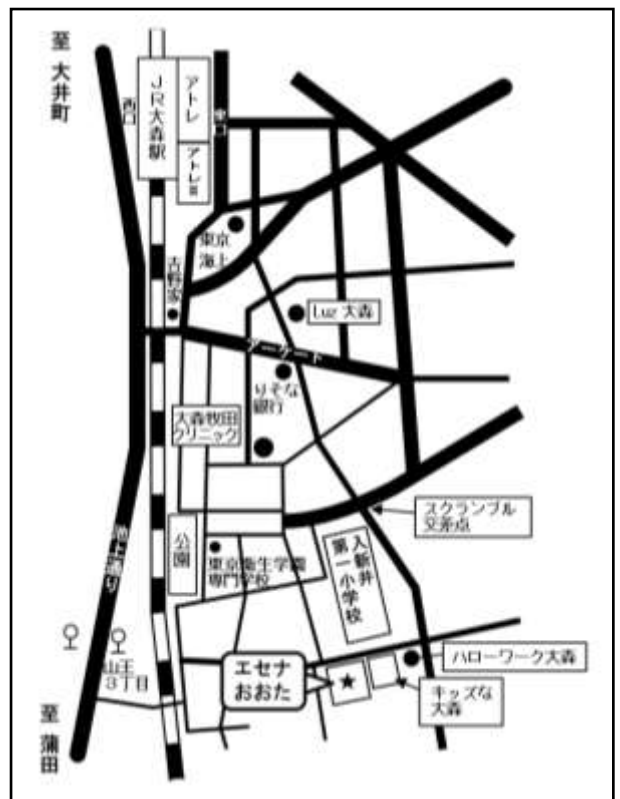


ホームページ



Twitter

## 会場までの地図



JR 浜東北線 大森駅より徒歩 8 分  
駐車場はありません。

## お知らせ・お願い

- ・ 事前に申し込まれた方のみ、ご参加いただけます（当日参加はできません）。
- ・ 体調不良の方は参加をお控えください。
- ・ 会場内では換気システムを稼働いたします。
- ・ マスクの着用は、ご自身の判断でお願いします。
- ・ 玄関ロビーに検温とアルコール消毒を設置しておりますので、ご自由にご利用ください。



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



「エセナおおた」は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。