

# 軽やか、快適な歩行に 靴の履き方！ ワークショップ

「履き方」を体験した人は…

- ・足も靴も軽ーい、歩幅もスピードもアップ！
  - ・足・ひざ・腰がラク、歩くのが楽しい！
  - ・今では2万歩×3日歩けます
  - ・くつ選びのコツもわかるようになった
  - ・運動会のかけっこ、初めての一等賞！
- カンタン、誰でもできる、お金をかけずに、コスパ良し  
さあ、今度はあなたが試す番、エセナでお待ちしています！



日時：2024年11月24日（日）13時半～15時

場所：「エセナおおた」 1階 会議室B

対象・定員：足・靴・歩行・かけっこに困っている方・12人

持ち物：ひも・ベルト付き運動靴（なくても参加可能）

参加費：無料

実施団体：フットの会

～参考動画はこちら～

<https://youtu.be/zgVcbdwmcEI?si=zMGk2yMbyLwQ6cZd>

## エセナフォーラム2024

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](mailto:escenakouza@escenaota.jp) <https://escenaota.jp/>

## 実施団体 フットの会について

2003年 : 「よい姿勢と歩き方」を学びあう活動をスタート

2007年 : 靴の専門家との出会いをきっかけに「靴の講座」をスタート。

活動の軸は徐々に「足と靴の正しい知識」を広める方向へ

2012年～ : 「女性の足の健康支援」をテーマに、調布市男女共同参画推進フォーラム参加  
子ども向け足と靴の講座をスタート（東大和市）

2017年～ : 東京ウィメンズプラザフォーラム参加

2019年～ : NVEC フォーラム参加

2020年～ : 大田区立男女平等推進センター「エセナフォーラム」参加

生涯学習講座、市民祭、児童館、課外活動、教員研修会、中学生駅伝代表選手、障がい者団体、生協等で120講座以上。

男性に比べ足の障害が起きやすい女性にとって、「履き方」は心身の安定を図る靴の生活習慣です。足と靴に苦しんできた女性たちが、履き方だけで「知らなかったことを後悔」「コンプレックスを払しょく」「パリジェンヌのような気分」に。女性の姿勢と歩き方を美しく、生活力を向上させる「履き方」に、多くの方から共感と賛同の声が寄せられています。

### 保育について

- 「エセナフォーラム 2024」ワークショップ中、6ヶ月以上未就学のお子様をお預かりします。
- 申込締切：11月12日（火）
- 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



- \*個人情報適切に管理し、講座目的以外で使えません。
- \*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/8180/>

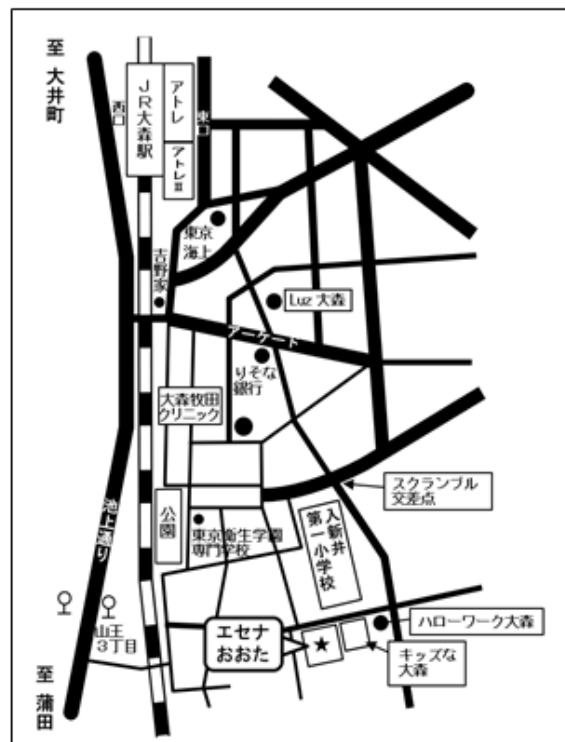


ホームページ



Twitter

### 会場までの地図



JR 京浜東北線 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。