

各地で大好評！

走る練習
ゼロ！

子どもも おとなも
足が速くなる！軽くなる！

体操も
ゼロ！

正しい靴の履き方



ワークショップ



歩幅・スピード・腕の振り

カーブのこなし・フォーム

「履き方」だけでどれだけ変わる？！
ビフォーアフター体験しませんか！

日時：10月18日（土）10時～12時

場所：エセナおおた 5階 研修室A

対象：かけっこが速くなりたい方・快適に歩きたい方

持ち物：靴ひも・ベルトのある運動靴

定員：16名（先着） 参加費：無料

出展団体：フットの会



エセナフォーラム 2025

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 4-6-7 スマイル大森 5・6階

TEL：03-3766-4586 FAX：03-5764-0604

～[体験しました！ 3歳～93歳の感想]～

子ども：足が軽い、速くなる、靴を履いてないみたい、地面を蹴りやすい、腕が振りやすい、カーフがこなしやすい、どんどん前へ行く、超気持ちいい、六等賞⇒一等賞に！足が痛くなくなった、一番早いグループにすぐ移った・・・など。

おとな：歩幅が自然に広がる、足ひざ腰がラク、外反母趾が痛くない、姿勢がしゃんとする、つまづきににくくなった、どんどん歩きたい気分、山歩きの翌日がラク、身長が伸びた感じ、今までの足への負担がわかった、子どもの時に学びたかった、足の冷えが改善、足指がよく開くようになった、指のねじれが改善・・・など。

～参考動画はこちら～

<https://youtu.be/zgVcbdwmcEI?si=uGSvwtiz7gQJ11gM>

保育について

- 「エセナフォーラム 2025」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：10月8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。

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>

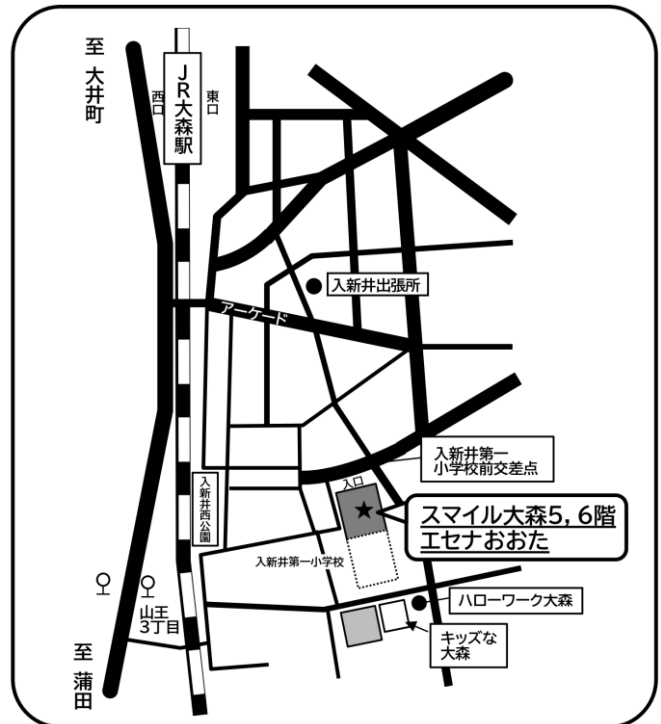


ホームページ



X(旧 Twitter)

会場までの地図



JR 京浜東北線 大森駅より徒歩約6分
駐車場はありません。

お知らせ・お願い

- ・ 申し込み手続きをされた方のみ、ご参加いただけます。
- ・ 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。
- ・ 駐輪場の数に限りがございます。近隣の公営駐輪場をご利用ください。



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。