



健康な足で元気に歩こう！

足育(そくいく)のすすめ

まぐはつ健康ポイント
ラリ-対象講座

日時 7月2日、
16日 木曜日
14:00~16:00
(全2回)

※日程が5月28日、6月
11日から変更となって
おりますのでご了承下さい。

会場 百年記念ホール
講堂(天候により外を
歩く場合もあります)

対象 一般 10名
(応募者多数の場合抽選)

受講料 1,000円
保険料 100円

持ち物 筆記用具、動きやすい服装、
タオル、飲み物

締切 6月25日 木曜日

足育(そくいく)とは？

子供から大人からまで
元気な体づくりのため
に、足の大切さを
知り、体が安定
する足の使い方、
靴の履き方・選び方
を学び、いい姿勢や
歩き方を身につけ
ることで。みんな
で足育を学びませ
んか？

足じゃんけんや
足で文字書き体
験も楽しいよ！



講師

さやの しんりょう
鞘野 紳量 さん

ノルディックフィットネス協会
アドバンスインストラクター

お申込・お問合せは・・・

幕別町百年記念ホール
企画担当 酒森(さかもり)、三石(みつし)
TEL (0155) 56-8600
FAX (0155) 56-8602
WEB: <https://m100.jp>
mail: info@m100.jp

