

足元から元気に！！

正しく歩くことは最高の健康法

～足から整える健康習慣～

くらもちマイレージ

対象講座



くらもち健康！

マイレージ 対象！

# ウォーキング教室



**日時** 令和7年10月3日(金)

**10:00～11:00**

**場所** 蔵持市民センター 2階研修室

**持ち物** 上靴 タオル 飲み物

※ 動きやすい服装でお越しください

**申込方法** 蔵持市民センターへお電話してください

**☎0595-63-0235**

**(平日9:00～16:00)(当日参加も可)**

**講師 西中 清美 先生**



在宅介護職に従事する中で「足の大切さ」に気づき、足療サロンを開業しました。『足元から元気に！』をスローガンに足の疲れや硬さをケアし正しい足の使い方を取り戻すことで健康寿命を延ばし、それぞれが進む人生を歩んでいけるようにサポートしたいと思います。ウォーキングサークル「なばり歩歩クラブ」の講師として日々楽しく歩くお手伝いをしながら、普段あまり意識されにくい足の大切さを一人でも多くの方に届けたいと思います。



蔵持地区まちづくり委員会  
まちじゃう元気！！プロジェクト