

まちだ市民大学HATS “こころ”と“からだ”の健康学 自分らしく元気に生きるために

毎日楽しく生きるために、健康を多くの視点で考え、生活の中で実践できる知識と技術を学びます。そして学んだことを身近な人達に広め、地域の健康に貢献することを目指します。

2020年度実施概要

- [期間] 前期:4月~7月(中止)
後期:9月~12月 全7回
- [時間] 木曜日の午前10時~12時
- [定員] 30名、どなたでも
- [場所] 生涯学習センター
- [資料代] 2,000円

★このように学んでいます。

講義で

実技で

測定で



講師 木村 克敏 氏
(足と靴と健康協議会 事務局長)

健康は足もどからといわれます。いつでも自分の足でしっかりと歩くことができる。これが健康な生活を送れる最も重要なこととなります。

そのためにはどうしたらよいのでしょうか？
それは自分自身の足にピッタリあったサイズの靴を履くことです。そのためには自分の足のサイズを知り、それに合った靴を選び、正しく履き、正しく歩くことが必要です。

シューフィッターとして長年にわたり靴業界に携わってきた経験をもとに「足」「靴」「健康」をキーワードとして正しい靴の選び方、履き方、歩き方をお伝えします。

- 【申し込み方法】
- 4月16日(木)正午~5月13日(水)に
イベントダイヤルへ(042-724-9899)
- ※前着順(イベント申込システム「Eシステム」)での
申込も可(イベントID:2004198)
- ※最終日、イベントダイヤルは午後7時、
イベントは午後11時59分まで
- 【問い合わせ】
町田市生涯学習センター (TEL: 042-728-0071)



〔受講生の声〕

- ・認知症予防の為に生活習慣の見直しの重要性を理解しました。
- ・コロナで精神的ストレスを感じていたので、体操でリフレッシュ出来ました。
- ・睡眠は、大切な体調のバロメーターなので、とても参考になりました。
- ・測定して頂き、その後のお話しだったので、大変解りやすかったです。

※前期講座が中止となったため、左記の特別講座を開催しました。