

【令和7年度】中瀬協働センター「生きがい教室」（アクティブ・シニア講座）

令和7年12月18日（木曜日）13：30～15：30 ホール

【健康な足づくり講座】 講師：小嶋 久美子 先生（シューズアドバイザー、介護予防運動指導員、他）

～ 健康寿命は足で決まる！足に良い靴は最大の健康ツール～

小嶋 久美子先生のご指導により、「健康な足づくり講座」を体験しました。

小嶋 久美子先生は、足に良い靴選びの専門家として、講座、個別相談など静岡県西部を中心に開催している。ブログやネットの情報サイトの監修なども行い、2026年には、子供の靴をテーマとした本の出版も決定している。

浜松市内では、足から整えるロコモ体操をアクティブ・シニア中心に10年間定期開催している。



