

テーマ：福山アンダンテ患者交流会「ただし靴の選び方と履き方」&「部屋の中でできるスロージョギング」

主催：乳がん患者会福山アンダンテ

日時：2017年2月19日(日)13:00～15:00

場所：公立学校共済組合 中国中央病院2階大講堂

講師：松下 誠さん (シューズラボ Cue)

演題：「ただし靴の選び方と履き方」 「部屋の中でできるスロージョギング」

<内容>

靴職人の講師が府中市のシューズメーカーで、ベビーシューズからリハビリシューズまで、20年以上にわたり企画開発を行い、その間、足に問題を抱えている人達、医療関係者、靴販売店等に協力をもらい、靴の問題点を探ってこられました。

その中で、最も改めなければいけない根本的な問題は、間違った靴選びと間違った履き方でした。この事を広く知っていただき、改めていただくことを啓蒙するため、10年前に独立して「シューラボ Cue」を開かれました。

今回は「正しい靴の選び方と履き方と部屋でもできるスロージョギング」という演題でシューラボ Cue 松下 誠さんに講演と実演をお願いしました。約30名の方に参加があり、間違った靴選びがもたらす影響、正しい靴選びと正しい履き方、スロージョギングの説明&指導などしていただきました。

<参加者の感想>

- ・普段、6千歩くらいを40分かけて歩いています。今回は、スロージョギングにして実行してみようと思います。
- ・家でできるスロージョギングを教えて頂いて、ありがたかった。早速、本日夜より、テレビを見ながらやってみたい。
- ・運動オンチでも、健康に余生を過ごしたい。家でできるスロージョギングで、血流をよくし、やせたい。実行できそうなやさしい運動だった。
- ・日頃、テレビや雑誌等で、健康に関する知識を細切れに集めていましたが、今日のお話で、それらを集大成できた感じです。これらの知識を自分のためにすることはもとより、子どもたちにも教えてやるのが大切だと思う。
- ・靴を選ぶ時、店の人にアドバイスを受け、自分の足にあった靴をきちんと選ぶことの大切さがわかった。
- ・がんになり、他人と競うよりマイペースで楽しんで走ることを医師に指示された。スロージョギングに関心をもって間かせてもらった。



乳がん患者会 福山アンダンテ

日時: 2月19日(日)13時~15時
 場所: 中国中央病院2階大講堂
 イベント: 「正しい靴の選び方と履き方と部屋でもできるスロージョギング」
 講師: 松下 誠(シューズラボ Cut 店主)
 内容: ①間違った靴選びがもたらす影響
 ②正しい靴選びと正しい履き方
 ③代謝を上げる歩き方の指導
 ④スロージョギングの説明&指導

◆参加費無料
 どなたでも参加できます。気軽に参加して下さい
 ご参加お待ちしております

