

## 生活に取り入れたいトレーニング

# 足ゆびで身体が目覚める!!

～眠っている「あしゆび」をじっくり目覚めさせる健康法～

空手世界チャンピオンが教える！眠っている「あしゆび」をじっくりと目覚めさせる健康法。イス、タオルを使って、**扁平足・外反母趾・O脚・X脚**の解消を目指しましょう

11月20日(木)  
10時～11時30分



講師

NPO法人全世界空手道連盟新極真会  
岡山東支部支部長 石原 延 氏

受講料

820円 ※PayPayコード決済もご利用いただけます

定員

30名(65歳以上の岡山市民の方優先)

場所

西大寺ふれあいセンター2階ふれあいホール

申込締切

11月10日(月)必着