

講座・イベント情報シート

- 1 主催（事業名） ふれあい広場
- 2 テーマ 一生歩ける足を作る ～歩き方でマイナス 10 歳を叶える～
- 3 日時 2026 年 9 月 2 日（水） 10 時 00 分から 11 時 30 分まで
- 4 会場 東村交流館 2 階 会議室
- 5 内容 楽に歩ける靴の履き方・老けない身体を手に入れるための知恵を教えてください。
- 6 対象者 一般
- 7 講師（所属） 板橋千代美さん
- 8 定員 10 人
- 9 参加費・材料費 無料
- 10 申込み 東村交流館
- 11 持参物 水分補給のための飲み物。室内用紐靴持参または、履いてきた靴を用意している雑巾で拭いてから入ってください。
- 12 その他、注意事項など
- 13 問合せ・申込み先 東村交流館 電話番号 (084) 936 - 0600