

第1回

ながさき親子足育ひろば ～未来の健康は足元から～

参 加 者 募 集

参加費 **無 料**

ただし、初回参加時のみテキスト代として、500円いただきます。

足育ってなあに？

足は身体を支える大切な土台です。毎日の生活の中で、
足に合った靴を履き、たくさん遊ぶことが、丈夫で健康な足を育てます。
家庭でできる足育の取り組みを親子で楽しく取り組めるプログラムです。

おはなし

成長期の足の特性と靴の選び方のお話を聞こう



知る

足型や足の長さ、靴のサイズを知ろう



遊ぶ

足裏の感覚、構造を強くする遊びを楽しもう



体験

足指体操やバランスゲーム、正しい靴の履き方をやってみよう。



対象	日にち	時間	場所
3～6歳 (アーチ形成期)	8/29 (土)	9:45～11:15 (9時半受付)	上長崎地区ふれあいセンター (長崎市片淵1丁目13-13)
6～10歳 (アーチ充実期)	9/26 (土)	10:45～12:30 (10時半受付)	長崎県庁1階協働エリア (長崎市尾上町3-1)

* 飲み物の持ち込みは可能ですが、お食事はご遠慮願います。

* プログラムの内容は、対象年齢によって変わります。

主催：足育ながさき

✉ asiiku.nagasaki@gmail.com ☎ 090-2963-1970

このイベントは、長崎県こども場所推進事業費補助を受けて実施しています。

お問い合わせ、申し込みは
こちらから→→→



ながさきこども場所