

豊かな毎日のための6つの講座 2

足元から健康を考える

講師：高橋広さん

One では、英会話を習うことをきっかけに、自分の生活を豊かにしてほしいと思っています。トピックの中で皆さんの生活の小さなことに焦点を当てたり、今回のように、講師の人をお招きして、生活が豊かになるポイントを皆さんに講座でお伝えしたりしています。今回は高橋広さんをお迎えします。



高橋広さん

- 1987 年生まれ
 - かかず整形外科勤務 理学療法士
 - オーダーインソールメイカー (Less is More) 経営
 - ベアフットランニングで 100 km 走る
 - ランニングクラブ主催 (参加費無料)
 - ベアフットランニングクラブ開催予定
- 今回は

- 足の運動と知識
- オーダーインソールの申し込み方法
- ランニングクラブの参加方法

を教えてください。

場所：仙台市青葉区春日町 5-25 えりあビル 21 303 英会話 One

日時：2019 年 5 月 25 日 土 19 時から 20 時半

会費：2500 円 (ワンドリンク、お菓子付き)

申し込み：info@eigoone.com へお名前と参加人数をメール



豊かな毎日のための6つの講座 2

足元から健康を考える

講師：高橋広さん

One では、英会話を習うことをきっかけに、自分の生活を豊かにしてほしいと思っています。トピックの中で皆さんの生活の小さなことに焦点を当てたり、今回のように、講師の人をお招きして、生活が豊かになるポイントを皆さんに講座でお伝えしたりしています。今回は高橋広さんをお迎えします。



高橋広さん

- 1987 年生まれ
 - かかず整形外科勤務 理学療法士
 - オーダーインソールメイカー (Less is More) 経営
 - ベアフットランニングで 100 km 走る
 - ランニングクラブ主催 (参加費無料)
 - ベアフットランニングクラブ開催予定
- 今回は

- 足の運動と知識
- オーダーインソールの申し込み方法
- ランニングクラブの参加方法

を教えてください。

場所：仙台市青葉区春日町 5-25 えりあビル 21 303 英会話 One

日時：2019 年 5 月 25 日 土 19 時から 20 時半

会費：2500 円 (ワンドリンク、お菓子付き)

申し込み：info@eigoone.com へお名前と参加人数をメール



高橋さんの言葉

皆さんは普段、「足」を意識したことはあるでしょうか？
足は人の身体で、唯一地面に接している部位で、身体の上土台となっています。
全身の骨の数は約 206 個。足には、その約 1/4 の 56 個の骨が集まっています。
レオナルド・ダ・ヴィンチは「足は人間工学上の最高傑作である」と表現しています。
これだけ聞いても、「足って大切そうだ」と感じてもらえるかと思いますが。
しかし、足を意識したことって少なくないでしょうか？
あなたの足はどこまで使えているでしょうか？

今回の講座では、

- 足がどうして大切なのか？
- どうやって足を意識すればいいのか？
- 足を使えるようにするにはどうすればいいのか？

を私が考える最高の身体作り方法であるベアフットランニングの話を交えながらお伝えしていきたいと思っています。

高橋さんの言葉

皆さんは普段、「足」を意識したことはあるでしょうか？
足は人の身体で、唯一地面に接している部位で、身体の上土台となっています。
全身の骨の数は約 206 個。足には、その約 1/4 の 56 個の骨が集まっています。
レオナルド・ダ・ヴィンチは「足は人間工学上の最高傑作である」と表現しています。
これだけ聞いても、「足って大切そうだ」と感じてもらえるかと思いますが。
しかし、足を意識したことって少なくないでしょうか？
あなたの足はどこまで使えているでしょうか？

今回の講座では、

- 足がどうして大切なのか？
- どうやって足を意識すればいいのか？
- 足を使えるようにするにはどうすればいいのか？

を私が考える最高の身体作り方法であるベアフットランニングの話を交えながらお伝えしていきたいと思っています。