



保育付

走れる裸足感覚サンダル・ ワラーチを作ろう！

「走る民」と言われるメキシコのタラウマラ族が日常から履いているサンダルのワラーチ。フラットなソールに足首と脚の甲を固定する紐だけで作られ、ランニング用サンダルとしても使われます。

ランニングブームの昨今、走れる裸足感覚サンダルのワラーチが注目を集めています。オリジナルワラーチの製作を通して、健康への関心を高めながら参加者同士で楽しく交流しませんか？



講師：
いたい あさえ
板井 麻恵 さん
(ワラーチ作家)



- ◆日 時 9月7日(土曜日)
午前10時から正午まで
- ◆場 所 公民館東分館 学習室A・B
- ◆対 象 市内在住・在勤・在学の
小学生以上の方
- ◆定 員 小学生が参加の場合は、
小学生1人につき保護者1人同伴
10人(申込順)
- ◆材料費 大人(中学生以上) 2,000円
小学生 1,000円
- ◆持ち物 キッチンばさみ、
ワラーチを入れる袋
- ◆保 育 2歳以上の未就学児10人まで。
要事前申込

「ワラーチワークショップ麻」主宰。
週に一度は山に出かけ、山HADASHiで
アーシングを楽しむなど、裸足ランナーとして
も活躍。
全国各地でワラーチワークショップを開催中。



応募方法 8月2日(金曜日)午前9時から電話または公民館東分館窓口へ

お問合せ 公民館東分館 電話042-384-4422