



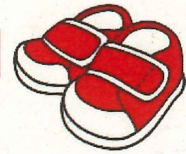
佐賀市立本庄こども園 子育て支援センター「つくしんぼう」  
親と子の育児講座 R8.3.17 (火)



小さい時からの合言葉♪  
かかとトントン  
ベルトでギュッ!!

# 「足育講座 (歩くまでにしてほしいこと)」

講師：小池 加代子 氏



正しい靴の履き方は、  
かかとトントン  
ベルトでギュッ!!

講師に日本足育プロジェクト協会認定足育アドバイザー、フットケア指導士、看護師の小池加代子氏をお迎えし、子どもの足の成長や靴の選び方を教えていただきました。参加者からは、「靴選びのポイント、足マッサージ、爪の切り方等を知ることができた」「靴の履き方、脱ぎ方まで分かりやすかった」「すぐに靴を買い替えなければと思った」「足の体操やってみたい」等 声が聞かれました。お父さんお母さんの知識が子どもの生涯の足の健康を守ることに繋がります。0歳から足育を実践し、次の世代へ伝えていきたいですね。



足はどこが曲がる？

足の構造を知ると、  
靴選びのヒントになります。

足の模型を見ながら



歩きやすい靴は  
どんな靴でしょう？

どのように靴を履いて  
いますか？

どのように靴を脱いで  
いますか？



講座後は個別質問

靴の買い替えの  
タイミングはいつですか？

足のマッサージも大切！  
「足指をくるくるポン！」  
「指先をギューっと反る」

大人も 30 秒間“ハイハイ”を行いました。体全身を使い、赤ちゃんが普段感じている「疲れ」を実感しました。



赤ちゃんのハイハイ  
って疲れるね～

ハイハイ体験



足指マッサージについて