

内容

- ①足を元気にするお手入れ
- ②足爪の変形爪（まき爪）予防法
- ③外反母趾・足指の変形の予防法
- ④靴・靴下の履き方
- ⑤足の冷え・むくみ・こむら返りの予防法

由木東元気講座No2

100歳まで歩くための フットケア!



日時

1月21日（火）

午後1：30～3：30

由木東市民センター2階和室

●講師：南大沢保健福祉センター保健師

(爪切り屋メデエカルフットケアJF協会認定フットケアワーカー)

足用ブラシ

●対象：65歳以上の方・介護をしている家族

●定員：30名(先着順) ●持ち物：飲み物

●服装：動きやすいもの(スカート・ストッキング不可)

●費用：無料（足用ブラシがない方はブラシ代金として110円）

●申し込み：高齢者あんしん相談センター由木東

●連絡先：042-689-6070（申し込み1月4日より）

