

第2回



お知らせ

フットケア

～いつまでも自分の足であるこう～



足に関する基礎知識 / セルフケア方法

足の計測などをおこない、ご自身の足について知りますます元気にすごしましょう!!

◆日時：令和7年10月6日（月）

14時00分～15時30分

◆会場：山元小学校コミュニティハウス

◆講師：袋 啓 先生（看護師・フットケア指導士）

◆対象者：65歳以上

◆募集人数：15名（**申込必須**）下記まで

◆持ち物：上履き、飲み物（水分補給用）

参加申込・お問い合わせ先
簗沢地域ケアプラザ 中島
☎663-6960

