

介護予防をしたい方のフットケア講座

参加費無料

元気に歩き続けるために！ 足の運動と靴の選び方



こんな思いはありませんか？

- ✓ いつまでも自分の足で歩きたい
- ✓ 介護予防をしたい
- ✓ 足の悩みで歩きにくい

足の健康を保つ秘訣
を学びましょう！

日程

2026. **2.19**

木

時間

9:30～10:30

場所

牛頸公民館 1階 学習室1

- 靴袋を持参し、履いてこられた靴を玄関で入れ、お部屋に持って来てください
- 足のケアのご依頼は、個別にお願いします

講師



福重純子

看護師で介護予防セラピスト
出張で足のケアを行なっています
足のお悩みはご相談ください！

問い合わせ

フットケアあしふく



090-9503-1183

公式LINE

