

なかく街の先生オープン講座

足のよろず処

# 「足の健康法」

今こそフットケア

自分らしく楽しく生きていくための足の健康講座です



3月24日(日) 10:00~12:00

地区センター和室で実施します



- ・足の健康についてのお話。
  - ・血管年齢の測定 1人3分位かかります。  
待ち時間は「自分の足に向き合う時間です！」
  - ・改善方法や足の健康法についての案内。
  - ・フットケア=足のお手入れ
- 足を見る、さわる。 } 足の健康は  
体調を把握する。 } 全身の健康につながります。  
日常生活を整える。

持ち物 タオルかハンカチ 定員 10人 費用 無料  
指導 足のよろず処なかく区街の先生 共催 なかく区民活動センター  
申込 3月11日から来館か☎にて受付

本牧地区センター ☎622-4501