回　覧

富自治連承認46号



介護予防教室

健康は足から

～ 足の悩みはありませんか ～

ドイツ式フットケアサロン Warm-ヴァルム-の清水知恵さんによる健康な足づくり講座を開催します。

（内容：フットケアの必要性、おすすめのホームケア、正しい爪の切り方、足の体操、足の相談）

開催日

10月9日（金）

開催時間

9時45分～11時頃まで



※参加申し込みは不要です。当日お待ちしています

場所：上吉田コミュニティセンター　1階大会議室

住所：上吉田4-9-11　☎23－9189

対象者：おおよそ65才以上　　参加費：無料

持ち物：飲み物・フェイスタオルをご持参ください（足の体操で使用します）

☆明治安田生命さんのご協力で 9:45 頃から

測定会も開催します！

広報地区：上宿・中宿・下宿・新屋・鐘山

＜問い合わせ・連絡先＞

地域包括支援センター

ブランチはれやか　小俣亮太

☎ 080-1022-1766