



# 足のケアで介護予防



今日から始めよう！フットケア

## ～足から健康になろう～

ご自身の足や爪の形をじっくり見たことがありますか？

年齢とともに爪が厚くなったり、巻き爪になってしまったりしていませんか？  
痛みで歩行障害が起きたり、足指の力が弱くなると転倒の確率が高くなります。

健康の秘訣である「**いつまでも自分の足で歩くこと**」が続けられるよう  
足のケアの専門家の講師を招き、トラブル予防のための足のケアについて、  
また足のチカラをつけるための簡単な体操も行います。

是非、お気軽にご参加ください。

平成30年 7月19日 (木)

〈会場〉 大船学習センター 第1集会室

〈時間〉 14時00分～15時30分

〈講師〉 介護予防セラピスト 中西 薫 氏

株式会社エスクリエーション 湘南あしケア訪問サービス 代表取締役



## 詳細

定員 : 30名

対象 : 鎌倉市在住65歳以上の方

参加費 : 無料

その他 : 動きやすい服装でご参加下さい。  
靴下、靴を脱いでの体操がございます。

応募方法 : 電話にて先着順 ※6月11日(月)受付開始



ご興味のある方は下記まで、お早めにお申し込み下さい

〈お問い合わせ・お申し込み〉

鎌倉地域包括支援センター ふれあいの泉

☎ 43-5977

※ 受付時間 月～土 8:30-17:00