

健康への第一歩

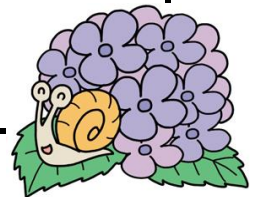
～しっかり歩くための足のお手入れ～



足は第二の心臓という言葉をご存知ですか？
むくみや痛みを防いだり、転倒しにくくなったりなど高齢の方にとって良いことがたくさんあります。
今回は気軽に出来る足指ストレッチ、足のお手入れの仕方などをお伝えします！



日にち	平成30年6月19日(火)
時間	午後1時半～2時15分ごろ
場所	林寺センター
対象者	林寺地域にお住まいの方
参加費	無料



なるべく素足になりやすい格好でお越しくださいね

講師 生野区保健福祉センター

保健師 小倉 奈津子さん

[お問い合わせ]

林寺センター	担当：梶野	06-6712-8640
生野東地域総合相談窓口	担当：栄	06-6715-2188
生野区地域包括支援センター	担当：高木・赤澤	06-6712-3103