

足元から元気な体づくり

～転ばない体づくりをしましょう～

自身の足のチェックやケア方法を教えてもらいます。
転ばない為にはどのような事が大事なのかを知り、
楽しく体を動かしましょう。

日 時：令和6年11月29日（金）13:00～15:00

会 場：常盤台地域ケアプラザ

講 師：横浜市立市民病院看護部

糖尿病看護認定看護師 飯尾 美紀 講師

健康づくり総合研究所 健康運動指導士

オーソペディシューメーカー 高垣 茂子 講師

対象：65歳以上の方

定員：20名

参加費：無料

持ち物：室内履き（スリッパ不可）、タオル、飲み物

身体を動かしやすい服装でお越しください。

脱ぎやすい靴下でいらしてください

（素足になり足の健康チェックをします）

申し込み 常盤台地域ケアプラザ 清水 TEL 339-5701

足元から元気な体づくり

～転ばない体づくりをしましょう～

自身の足のチェックやケア方法を教えてもらいます。
転ばない為にはどのような事が大事なのかを知り、
楽しく体を動かしましょう。

日 時：令和6年11月29日（金）13:00～15:00

会 場：常盤台地域ケアプラザ

講 師：横浜市立市民病院看護部

糖尿病看護認定看護師 飯尾 美紀 講師

健康づくり総合研究所 健康運動指導士

オーソペディシューメーカー 高垣 茂子 講師

対象：65歳以上の方

定員：20名

参加費：無料

持ち物：室内履き（スリッパ不可）、タオル、飲み物

身体を動かしやすい服装でお越しください。

脱ぎやすい靴下でいらしてください

（素足になり足の健康チェックをします）

申し込み 常盤台地域ケアプラザ 清水 TEL 339-5701