

いきいきコミュニティカフェ

☆足から健康講座☆

足の裏には不思議がいっぱい！！
実は足の裏と身体は鏡のようになっています。
自分でさわって、もんで、健康を保っていきましょう！！

足から健康講座 「自分の足を知ろう」

ゲスト：芳賀美奈子 / 足管理健康療法士

〔講座では、ご自分で足の裏を実際に触ってもんだりします。靴下など脱ぎやすい格好にてご参加ください。〕

日時：3月18日（火）

時間：13：30～15：00

参加費：¥500

定員 8名*要 申し込み

場所：いきがい活動ステーション

申し込み：お問い合わせ

☎ 080 - (1786) - 5303 ☎ 093 - (645) - 1333