

# フットケア講座

皆さんは血圧が高い・心臓が痛いなど身体の不調を感じた場合、病院に行って診察を受けると思いますが、足が痛い場合は『靴が合っていないのかな?』『歩きすぎたのかな?』って重要視していないことが多いと思います。

足はとても大事で特に爪は巻き爪・肥厚爪・白癬爪など多くの悩みを抱えている人が多くいます。

今回の講座では正しい爪の切り方や巻き爪などのケア方法をお伝えし、また踵のひび割れやタコ・魚の目の原因など足裏のトラブルで悩んでいる方々にケア方法も含めたお話をさせていただきます。

**日 時**：2月7日(土)13:30～15:00

**場 所**：2階 講座室1

**内 容**：◆爪の切り方

◆巻き爪の原因やケアの仕方

◆タコ・魚の目の原因

◆タコ・魚の目のケアの仕方

**定 員**：先着20名（申込制）

**持 ち 物**：普段履いている靴・あれば紐のある靴

**申 込**：1月20日(火)～定員になり次第終了

**講 師**：フットケアリスト

福祉用具専門相談員 村本 美代子 氏

