

フットケア講座

フットケアの重要性を『糖尿病とフットケアの関係』、『骨や筋肉など足の構造を解剖学や運動学』を交えながら総合的に学んでいただき、ご自身で出来る足のトラブルを予防する体操・運動を一緒に体験していただきながらお話しします。

日時：4月16日(木) 13:30~15:00

場所：2階 講座室2

定員：先着20名(申込制)

持ち物：筆記用具

申込：3月16日(月)~定員になり次第終了

講師：フットケアリスト

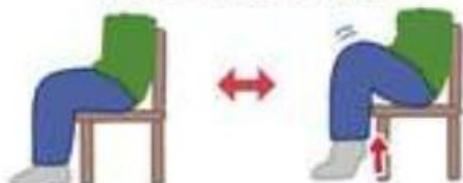
福祉用具専門相談員 村本 美代子 氏



【足のむくみ予防体操】

かかと上げ

5回2セット行う



足首の運動

4秒ずつを2セット行う

