

家族介護支援事業 家族介護教室

「足元から健康に！爪切りフットケア」を開催します

身体を支える「足」。しかし、土台ともいえる足の健康に気を配っている方は多くありません。特に足の爪は身体のバランスを取るのに重要です。ご自身やご家族の足の爪を、「切るのが難しいなあ」と思ったことはありませんか？

爪を切る時のコツや血流を良くする方法を学び、見落としがちな「足の健康」を見直してみませんか？

また、介護について分からないことや聞いてみたいことなど、質問できる時間を設けますので、お気軽にご参加ください。

- 【日時】 9月12日(木曜日)
午後1時30分～午後3時30分
- 【会場】 湯小路いきいき元気館3階 会議室2
- 【講師】 メディカルフットケア JF 協会会員・看護師
宮田 久子 氏、小林 道子 氏
- 【対象者】 諏訪市内在住の要支援1以上の方を在宅で介護されている方、
市内在住で介護に関心のある方
- 【定員】 15名
- 【持ち物】 タオル
- 【参加費】 300円
- 【問い合わせ・申し込み先】 9月9日(月)までに電話で申込
諏訪市社会福祉協議会 福祉係
電話：0266-52-2508

※ご来場にタクシーが必要な方はご相談ください。



〒392-8511 長野県諏訪市高島1-22-30
長野県 諏訪市 健康福祉部
高齢者福祉課 高齢者福祉係
(担当) 坂西
電話 0266-52-4141 (内線298)
FAX 0266-53-6073
メール koufuku@city.suwa.lg.jp