

定員

千葉市内在住
60歳以上の方

25名

フットケアという
テーマのもと講話
や足のむくみ防止
体操、足指体操を
行います♪



今日からできる
正しい足の
セルフケア講座
転倒予防は
足元から！

日時

9月13日(日) 9:30 ~ 10:30

*同日10:30~12:30には、個別の相談会を行います。

(無料・講演会参加者以外も参加可能)

申込

足についてのお悩みがある方は、ぜひご参加ください。

8月9日(日) 9:30~ *先着順

*定員に達し次第、申込受付終了

*申込は、電話・FAXまたは直接受付まで。

FAXの場合は、「氏名・住所・年齢・性別・
電話番号」を忘れずにご明記ください。

持物

・資料代

240円

・お飲み物

会場:千葉市真砂いきいきセンター 住所:美浜区真砂4-4-10

電話:043-278-9641

FAX:043-278-9642

ご来館の際は公共交通機関をご利用下さい。

駐車場のご案内は出来かねますので、ご了承ください。