

令和4年度野中生涯学習センター生涯学習振興事業

足のケアで健康寿命を延ばす

受講無料



# フットケア教室

～間違ったクツの選び方や履き方をしていませんか～

令和5年

# 3/25(土)

13:30～15:00

足のトラブルや足のケア方法について役に立つ**講話**と**実技**を紹介します。

**講話** 足を大切にする7つのポイント

- 実技**
- ①足の健康体操
  - ②正しいクツの選び方や履き方
  - ③足型で分かる足の状態など  
フットプリントを使って  
実際に足型を取ります。(希望者)



場 所 久留米市野中生涯学習センター

定 員 20人

対 象 一般成人

受講料 無料

講 師 大北 美紀氏 久留米大学医療センター  
皮膚・排泄ケア認定看護師

医療センターのフットケア外来で、いつまでも自分の「足」で元気に歩き続けられるようにお手伝いしています。



準備する物 マスク・動きやすい服装など。  
当日は履き慣れたクツでお越しください。

## 申込み

2/25(土) 10時から先着順に受付  
定員になり次第締め切ります

申込方法 電話、FAXで。HPから申込可(QRコード)

Tel.0942-34-4996 Fax.0942-34-5018

HPからも申込できます。

<https://www.nonaka-gakushu.jp/>



「野中生涯学習センター」QRコード

## アクセス

- 徒歩・・・西鉄久留米駅から約10分
- バス・・・JR久留米駅より約15分、西鉄久留米駅より約5分  
西鉄バス1・7・8・9・20・22・25系統。「文化センター前」下車  
主な行き先は、「吉井」「田丸」「信愛学院」など
- 駐車場有ります

## お問い合わせ・お申込み

### 久留米市野中生涯学習センター

〒839-0862 福岡県久留米市野中町1075-2  
Tel.0942-34-4996 Fax.0942-34-5018  
<https://www.nonaka-gakushu.jp/>

