

# きらっ★家族介護教室

## フットケア ～足もとから元気になろう!～

転倒を予防するためには、家でも無理なく続けられる「フットケア」が大切です。自分の“足裏”を知り、ゆがんだ指や足の爪をケアする方法について楽しく学ぶ教室を開催します。一緒に、足もとから元気になりましょう!



### 日時

1日目

平成28年2月13日(土)

午後1時30分～午後3時(受付開始 午後1時)

- ・足裏の撮影(フットプリント)
- ・骨粗鬆症、転倒予防について

2日目

平成28年2月27日(土)

午後1時30分～午後3時(受付開始 午後1時)

- ・ゆがんだ指のケアや爪のお手入れ方法について
- ・靴下の活用方法について

※1日目のみ、2日目のみの参加もOKです

### 場所

西成区在宅デイサービスセンター はぎのさと

西成区岸里1-5-20 西成区合同庁舎8階

### 講師

山口 晴美さん

(はなナーシングセラピー代表/看護師)

現在も看護師として勤務しながらアロマセラピー学会・フットケア学会での発表や講演等、幅広く活躍されています

定員 20名

対象 西成区内にお住まいの介護をしているご家族または介護に関心のある方

費用 無料

持ち物 フェイスタオル(2日目のみ)

申込方法 電話にてお申し込みください

申込・問合せ 西成区地域包括支援センター(藤岡・矢代)  
TEL 06-6656-0080

\*個人情報の取り扱いについて  
当事業に関する運営及び行事保険加入のためにのみ利用し、他の目的への使用、第三者へ提供することはありません

主催/西成区地域包括支援センター・あいりん地域総合相談窓口