

R7文化教室

生涯健康に歩くための鍵は「足のケア」にあり！フットケア教室



<日時・場所>

令和7年8月2日（土）10:00～11:30・青海公民館講義室

<講師>

知多半島フットケアサポート会

代表 長利麻衣子さん始め、会員の皆さん

<対象・定員>

18歳以上の人・24人（当日欠席4名）・定員20人→落選を出さず28人へ増員

<事業内容>

足の役割と大切さ・足の爪のトラブルチェック・正しい爪の切り方・靴選びと履き方・足泡洗浄・保湿&セルフマッサージ法を講義と実践で学ぶ。

<講座を終えて> ※参加者アンケートより

- ・すぐに取り入れられる内容で、爪切りやヤスリも実際に見たので、買い求めたいです。マッサージ、足の泡洗浄はとても手軽で気持ち良く、家族にもやってあげようと思います。ありがとうございました。
- ・先生の話はとても聞き取りやすく、引き込まれて心地よく受講できました。泡洗浄はたいへん気持ちよく、手伝ってくれたスタッフの方にとっても親切に教えてもらいました。保湿のクリームも実際にやって見せてくれたので、とても分かり易くためになりました。
- ・足のケアの大切さを教えていただき、大切にしなければと思いました。100歳まで自分の足で歩きたいと思います。
- ・防災の時に役立つ足の洗い方を学び、たいへん良かったです。