

小城暮らしの保健室

令和5年度
No.39
市民講座 まちの元気塾

冬の健康フェア

2024
2/10 土 13:00
16:00

フェア

受付時間 13:00 ~ 15:00

会場 ゆめぷらっと小城 1F 研修室
(小城市小城町 253-21)

入場無料 測定無料



あなたの
アルキカヲを
たのしくカイゼン♪



● 専門看護師（足のナースステーション）による足の健康チェック

- 足の悩み相談会
- 足のお手入れ体験・実演指導
簡単な足のシャボン（石鹸）洗浄と保湿方法を知ることによって日常の疲れが癒され、足もとが軽くポカポカになります。
- 歩行解析（歩き方のデータ分析と解説）
足もとからの姿勢バランスと歩き方の計測を行い歩行能力の改善ポイントをアドバイスします。
- 下肢筋力を向上させる運動と靴のアドバイス
靴の選び方や履き方一つで快適に歩ける足もとの準備と運動方法についてアドバイスします。

● 専門職による健康や介護

- 普段の生活で気になるお困りごとを専門職にご相談ください。

【在宅医療の相談】：医師

【栄養や食事の相談】：管理栄養士

【健康や介護の相談】：看護師

無料サービス

むくみ解消

スイーツ

ジュース

主催：まちの元気塾・だいでんケアネットワーク
共催：足のナースステーション・医療法人ひらまつ病院・あんず薬局
後援：多久・小城地区医師会

お申し込み先：0952-37-6601（ゆめぷらっと小城 管理室）
（担当：北村・八木）
お気軽にこちらの窓口へお申し込みください。
お電話でもお待ちしております。