

カンガルー「あし」のケア(予定)

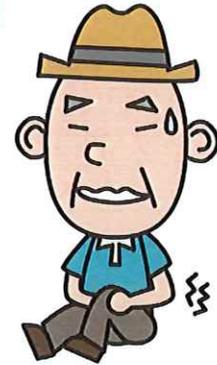
いつまでも行きたいときに行きたいところへ歩いていけるように。月1回集まって「足」と「膝」をケアする方法を身につけましょう。

日 時： 毎月 原則第4 金曜日 10時～11時30分

会 場： 本牧原地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物： 飲み物(水分補給用)

※フットケアの際は、浴用タオル2枚・爪やすり・フットブラシ・爪切りを持参してください。



	令和7年	4月25日	ウォーキングと食事会
	5月23日	膝痛予防体操	
	6月27日	フットケア	
	7月25日	オーラルフレイル予防講座 (鈴木奈菜先生)	
	8月22日	膝痛予防体操	
	9月26日	体力測定と膝痛予防講座 (長岡洋平先生)	
	10月24日	フットケア	
	11月28日	ハマトレ(伊藤先生)	
	12月26日	フットケア	
	令和8年	1月23日	膝痛予防体操
	2月27日	フットケア講座(袋啓先生)	
	3月27日	ハマトレの後にオカリナ演奏♪	

※網掛けの回は講師謝金は区が支出

連絡先：本牧原地域ケアプラザ 前橋 045-623-0971