



中区元気づくりステーション
**カンガルー「あし」
のケア**



見学も OK!!

巻き爪の改善と予防を目的としたフットケアと
膝痛予防体操を行っています！いつまでも元気で
歩き続ける足を目指しませんか？



日 時 毎月原則 第4金曜日

10：00～11：30

会 場 本牧原地域ケアプラザ多目的

参加費 300円（毎月）

持ち物 飲み物(水分補給用)、マスク着用

※フットケアの際は・・・

- ・フェイスタオル 2枚
- ・爪ヤスリ・フットフラシ
- ・爪切りをご持参ください。

＜ 問合せ・申込 ＞

本牧原地域ケアプラザ 前橋

☎623-0971

