

カンガルー「あし」のケア



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」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)、参加費300円

※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8年

4月24日 ウォーキングと食事会

5月22日 フットケア (新井先生)

6月26日 フットケア (新井先生)

7月24日 フットケア

8月28日 フットケア (新井先生)

9月25日 腰痛予防と日頃のケア (理学療法士)

10月23日 フットケア

11月27日 フットケア (新井先生)

12月25日 体操(佐々木先生)



令和9年

1月22日 フットケア (新井先生)

2月26日 フットケア

3月26日 運動講座 (横浜市スポーツ協会講師)

