

セルフフットケア& ウォーキング講座

足のトラブルを未然に防ぐ知識と正しい姿勢
で歩くこと、これこそ最高の健康法です。

講師

徳永 絢恵さん 訪問看護師
尾原 尚子さん 訪問看護師
石田 聖美さん ウォーキングインストラクター



会場	日程	時間	締切	電子申請
岩戸コミュニティセンター	9/13 (金) 9/20 (金) 全3回 9/27 (金)	10時～11時30分	8/29 (木)	

内容

9/13 セルフフットケア 足にトラブルが起きる前に、自分で予防・ケアする大切さをお伝えします！
9/20・27ウォーキング 一生自分の足で歩きたい方、コツを学べます！

定員

定員20名(応募者多数は抽選)

参加費

100円(傷害保険料)



＜応募方法＞ 往復はがき、電子申請、久里浜コミセン窓口(返信用郵便はがき持参)のいずれかでご応募ください。

①講座名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥電話番号
往復ハガキ【往信】裏面に①～⑥の必要事項を記入 表面はコミセン住所
【返信】表面に自分の郵便番号、住所、氏名を記入

＜お問い合わせ＞

久里浜コミュニティセンター 〒239-0831横須賀市久里浜6-14-2
電話 046-834-1471

検索

横須賀市 コミセン講座 セルフフットケア