

回 覧

健康のカギは足あしにあり！

足の健康講座

～ぐんま県民カレッジ連携講座～



足は第二の心臓と呼ばれるほど、私たちの健康維持を担う重要な働きをしています。日々の足のお手入れを行い、歩ける足を維持することは全身の健康にもつながり、閉じこもりやフレイル予防に役立ちます。

この講座を受講して、いつまでも健康に歩ける足づくりを目指しましょう！

日 時 令和6年11月20日（水）・12月6日（金）

13時30分～15時30分（受付13時・集合13時20分）

会 場 みなかみ町保健福祉センター

11月20日 2階 会議・研修室

12月6日 1階 検診室

講 師 木嶋千枝さん（Abeby代表／群馬大学臨床教授）

内 容 足の不調（タコ・ウオノメなど）からわかること、
靴の選び方・履き方、歩き方、家でのケア方法等

定 員 30名（先着順）

締切日 10月31日（木）【定員になり次第締め切り】

対 象 みなかみ町在住の概ね50歳以上の方

参加費 500円

持ち物 筆記用具、飲み物、フェイスカハ（おうちエクササイズで使用）

服 装 運動しやすい服装、普段使用している靴を履いて
ご参加ください。

主催：（公財）群馬県長寿社会づくり財団 （社福）みなかみ町社会福祉協議会

後援：（一財）群馬県老人クラブ連合会 （社福）群馬県社会福祉協議会

みなかみ町重層的支援体制整備事業（地域づくり事業）

申込方法は裏面をご覧ください。

足の健康講座（みなかみ会場） お申し込みについて

◆申込方法 下欄参加申込書の内容を、次のいずれかの方法（電話またはFAX）でお知らせください。

◆申 込 先 みなかみ町社会福祉協議会「足の健康講座（みなかみ会場）」係
〒379-1313 みなかみ町月夜野118
電 話：0278-62-0081
FAX：0278-62-0083

「足の健康講座（みなかみ会場）」参加申込書

下記※「個人情報の利用目的」に同意の上お申し込みください。

ふりがな		性別
氏 名		男 ・ 女
年 齢	歳（講座初日の令和6年11月20日現在の年齢）	
郵便番号 住 所	〒	
電話番号		
受講動機		

※個人情報の利用目的

1. 当事業及び群馬県長寿社会づくり財団が主催する事業で利用します。
2. 修了証書の作成・参加者への連絡に利用します。
3. 上記 1.2 を行うため共催団体と参加者の個人情報（住所、氏名、性別、年齢、電話番号等）を共有します。
4. 記録写真や動画等を群馬県長寿社会づくり財団の情報誌やホームページ、ユーチューブ等で利用することがあります。