

第28回 足から健康を考える

大好評

転倒・骨折・介護を予防しよう！

外反母趾・巻爪改善

【日時】2019年3月23日（土）午後2時～

【会場】三鷹市公会堂 さんさん館 定員10名

【参加費】1500円（マッサージローション付）

【講師】成人病予防協会健康管理士一般指導員

倉橋 典江（くらはし ふみえ）



命に係わる病気ではありませんが、足のトラブルを放っておくと痛くて、歩くことさえ困難になり日常生活に支障がでます。

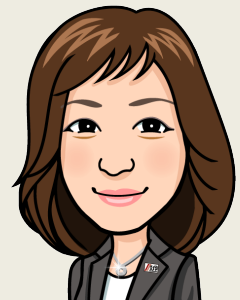
◎靴を変えても治らない外反母趾は女性の3人に1人

◎足が疲れやすい 転びやすい つまづきやすい

◎腰痛 肩こり 頭痛 冷えなど広範囲に不調がでます

お気軽に
お越し
ください

講師は外反母趾とO脚で足の痛みにも悩まされていました
ストッキングはいつも親指の先から伝線し
足の裏にはタコができ歩くと痛みがありました。
靴をいろいろ変えても痛みは改善しませんでした。
簡単なマッサージと生活習慣の見直しで外反母趾が改善
経験を生かしセミナーを開催しています。
*当日はマッサージを体験します。



お申込み・お問合せは、お電話またはEメールで

TEL 090-4941-3533 E-mail: kurara2323@gmail.com

倉橋まで 10:00～18:00

三鷹市公会堂へのアクセス



住所: 東京都三鷹市野崎1-1-1

■各駅からのバス便ご案内■

JR三鷹駅

南口7番のりばから<鷹54>新川団地經由仙川行き、
晃華学園東行き乗車(三鷹市役所前下車)

JR吉祥寺駅

公園口3番のりばから<吉01><境92>武蔵境駅南口行き、
または4番のりばから<吉06>調布駅北口行き乗車
(三鷹市役所前下車)

京王線調布駅

北口13番または14番のりばから<吉06><吉14>吉祥寺駅・
吉祥寺駅中央口行き乗車(三鷹市役所前下車)