松原市介護予防普及啓発事業　松原市介護予防教室

足元から健康に！

足の痛みで困っていませんか？
人生100年時代！
外反母趾などの予防のポイント

日時　令和７年６月２０日(金)
午前 10時 ～ 11時30分（9時30分 開場）

講師　眞塚（まづか） 健夫（たけお）（阪南中央病院 整形外科医師）
山口（やまぐち） 泰生（ひろお）（阪南中央病院 理学療法士）

場所　まつばらテラス(輝)
３階 多目的ホール 松原市田井城３丁目 104-2

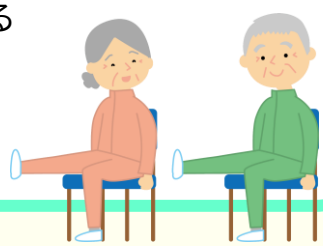
定員　先着順１00名　参加無料
65 歳以上の松原市民の方が優先となりますが、定員に空きがあれば、
どなたでもご参加いただけます。

申し込み・問い合わせ

申込みフォームの QR コードはこちらです。

6 月 9 日(月)午前10時以降、QR コードまたは URL(https://forms.gle/73Dmyp2qSjcVkD5dA)よりお申し込みください。申込専用電話 **070-1750-3127**(平日午前 10 時～午後 5 時)でも受付けます。定員超過によりご参加いただけない場合はこちらからご連絡します。
連絡がなければご参加可能です。

外反母趾など、足の痛みで悩んでいませんか？歩くと痛かったり、靴が履きにくくて外へ出かけるのがおっくうになったりしていませんか？
年齢を重ねてもスポーツや旅行を楽しむために、足元を健康に保つポイントを学びましょう。
足の痛みを予防し、筋力を維持・向上させるための、イスに座ってできる簡単な運動を一緒に行います。動きやすい服装でお越しください。
当日時間があれば、整形外科医があなたの足を診て、健やか度をチェックします。



お問い合わせ　阪南中央病院　申込専用電話　070-1750-3127