

リラックス

少人数

高齢

NO.29



足から健康寿命をのばしましょう！

フットケア指導/ 足の健康体操



活動可能日

曜日：月火金
時間：10：00
～20：00



必要備品など

足の健康体操
・タオル
・新聞紙

活動内容について

地域の方の足を守り1日でも長く「自分の足で歩く」お手伝いしたいと思っています。「足や爪の正しいお手入れ方法」「足趾を使ったレクリエーション」「足の健康体操」などのご指導を致します。

足に関することなら、なんでもご相談ください。



プロフィール

上坂直美
アロマフットケアセラピスト
一般社団法人フットヘルパー協会認定講師



体験談

介護施設で健康体操を行い「足が軽くなった」「転倒が減った」などのお声を頂きました。