

学びの21世紀塾市民講座



巻き爪ケア講座

「巻き爪は“体質”じゃないって知ってましたか？」
実は、歩き方や爪の切り方など、ちょっとした習慣が巻き爪の原因になることも。
痛みが出る前も、出た後も。“今”がケアの始めどきです。
忙しい毎日でも、足元から健康を守るヒントがきっと見つかります。



1/22 (木)

14:00 ~ 15:00
(予約不要)

豊後高田市立図書館(集会室)

(公式LINE)



フットケア指導士/看護師
高橋恵子氏

(インスタ)



@ASI2023MENTE

連絡先：豊後高田市立図書館 ☎0978-25-5115