

学びの21世紀塾市民講座



歩くのが楽しくなる！
足から整える姿勢と健康の
フットケアレッスン

足元を整えるとスッとした姿勢に。
その日から実践できる
簡単フットケアがわかります。



9/20 (土)

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



@ASI2023MENTE

連絡先：豊後高田市立図書館 ☎0978-25-5115