

学びの21世紀塾市民講座



# 外反母趾ケア講座

外反母趾は変わらないと思い込んでいませんか。  
NG行動、セルフケア方法。思い違いをしていた情報が満載。  
痛みが出る前も、出た後も、“今”がケアの始めどきです。  
セルフケアだけでも足元から整えられるヒントが見つかります。



5/23 (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

(インスタ)



@ASI2023MENTE

連絡先 : 豊後高田市立図書館 ☎0978-25-5115