

Kレンジャーの手作り工房

健康で元気に過ごそう



～手作り草履～2回コース



布ぞうりは足指を使って履くので足の筋肉をしっかり使って歩く習慣が身につき、身体の重心が安定し、姿勢がよくなります。その結果、身体の歪みを原因とする肩こりや腰痛の予防効果が期待できます。草履を履いて、健康で毎日を過ごしませんか？

内容： 介護予防の話と草履づくり

日時：令和5年 6/20 と 6/21 の
2回連続講座(10:30～12:00)

講師：岸部地域包括支援センター職員

申込みは裏面に

場所：健都ライブラリー

定員：5名（先着順）

対象：概ね65歳以上

日時：R5年6/20 と 6/21 の2回連続講座
（10:30～12:00）

材料費：400円

持ち物：Tシャツ3枚（新・古問わず）、
はさみ、洗濯ばさみ3個

申し込み方法：電話 窓口 ファックス

申し込み先：吹田健都ライブラリー

TEL：06-6388-3800

FAX：06-6105-9102

★感染予防のためマスクの着用、消毒のご協力と、体調のすぐれない場合は、ご参加を見合わせていただきますようお願いいたします。



お申込み用紙

★申込み開始は、令和5年5月20日（土）より

お名前)

ご年齢)

ご連絡先)

ご住所)

★FAXの場合は用紙を切り取らずに送信してください。

