

加齢に伴い、出現しやすい足のむくみ。むくみの予防・改善に役立つ体操やマッサージを一緒に行いましょう。また、むくみ予防の食べ物についてのお話もあります。



医療講演会



浮腫軽減のための 足マッサージ（フットマッサージ）

10月31日（火）開催

- 時間： 14：00 開演（開場13：30） ※15：00終了予定
講師： 札幌徳洲会病院 看護師長 藤原 めぐみ 氏
会場： 厚別区民センター 2階 和室C
対象： 18歳以上（高校生は除きます）
定員： 20名（先着順） 参加費：無料
服装： 運動をするので、動きやすい服装でお願いします

申込方法

10月12日（木）より申込開始

受付時間： 10：00～17：00

方法： 電話・FAX・窓口

☎ 894-1581

FAX 895-4471



【問い合わせ】

厚別区民センター運営委員会（厚別中央1条5丁目3-14）