

スヴェンソン 亀田ヘアケアステーション主催

2017
9/3 Sun
13:30~14:30

参加費無料

キレイに若々しく歩くための かんたん足トレ



専門家が教える、かんたん足トレ!
運動不足を解消しながら、怪我のしにくい足へ。

抗がん剤治療中に低下した足指力を、かんたんな運動とセルフケアで整え
スムーズな歩行と、怪我をしにくい足をつくりましょう!

第1回 自分の足も観察しよう!



profile

足の専門店 Pedihappines 代表

山中 貴美代 先生

「一生涯自分の足で歩く、笑顔の人を増やします」をコンセプトに南房総・千倉町でアットホームなサロンを経営。看護師の経験を活かした足爪のケアをはじめ、自宅でのセルフケア、靴の履き方など親切、丁寧な指導が評判です。

(社)日本トータルフットケアマネジメント協会認定フットケアスペシャリスト 他

カンタンな運動で
初心者の方も安心!



当日は

靴と靴下を脱いで裸足になっていただきます。

動きやすい服装でお越しください。

※第2回・第3回は、普段履いている紐靴(スニーカーなど)が必要です。

1回のみのご参加もOK!
3回続けてのご参加で
より効果を感じられます。

次回の開催予定

2017 11/12(日)
第2回 自宅での足ケア方法

2018 1/21(日)
第3回 姿勢と歩き方

開催日時/場所

- 日時 / 2017年9月3日(日) 13:30~14:30
- 受付 / 13:00~ ■定員 / 10名
- 場所 / 亀田総合病院 Kタワー 13F
ホライゾンホール

お問い合わせ窓口

亀田ヘアケアステーション
☎04-7099-1302
(内線2419でお呼び出してください)
平日 9:00~17:00/第2・第4 土曜日 9:00~16:00
定休日: 第1・3・5土曜日、日曜日、祝日

裏面のFAX用紙、またはお電話にてお申込みください。

※店舗での直接申し込みも可能です。 ※席に限りはございますが、当日参加も受付いたします。

第1回 かんたん足トレ 参加お申し込み用紙

開催日時 2017年9月3日(日) 時間 13:30~14:30

参加をご希望の方は、ファックスまたは、お電話にてお申込みください。 ※店舗での直接申し込みも可能です。

応募締切り

2017年8月27日(日)

参加費

無料

定員

10名様

※定員になり次第しめ切らせていただきます。

FAX  **04-7099-1302**

※下記に必要事項を必ずご記入の上、ご送信ください。なおファックス到着後、お電話にてご確認のご連絡をいたします。

フリガナ

お名前

様

お電話番号

ファックス到着
確認のご連絡先

ご住所

〒

いずれかを○印で囲んでください。

お連れ様

・有 (参加人数 名) ・無

※上記の個人情報は個人情報保護法に基づき、本イベントの情報・サービス提供についてのみ利用いたします。

※講師に聞いてみたい質問がございましたら、こちらにご記入ください。

店舗 亀田ヘアケアステーション 〒296-0041 千葉県鴨川市東町929番地 亀田総合病院B棟1F

営業時間 平日9:00~17:00 / 第2・第4土曜日9:00~16:00

定休日 第1・3・5土曜日、日曜日、祝日



SVENSON