

健康の力ギは足にあり！

# 足の健康講座

(富岡会場)

足は第二の心臓と呼ばれるほど、私たちの健康維持を担う重要な働きをしています。日々の足のお手入れを行い、歩ける足を維持することは全身の健康にもつながります。

この講座を受講して、いつまでも健康に歩ける足づくりを目指しましょう！

定員 30名

＜日 程＞ 令和8年1月19日(月)・20日(火)

＜時 間＞ 10時00分～12時00分 (受付9時30分・事務連絡9時50分)

＜会 場＞ 富岡市勤労者会館  
(富岡市富岡379)



＜講 師＞ 木嶋千枝さん (Abey代表／群馬大学臨床教授)

＜内 容＞ 足の不調(タコ、ウォノメなど)からわかること、靴の選び方・履き方、歩き方、家でのケア方法等

＜対 象＞ 2日間受講可能な方

＜定 員＞ 30名(先着順)

＜締 切＞ 令和7年12月24日(水)【定員になり次第締め切り】

＜参加費＞ 500円

＜申込先＞

(公社)富岡市シルバー人材センター又は  
〒370-2452 富岡市一ノ宮1353-1

電話:0274-60-1600  
FAX:0274-60-1601

(公財)群馬県長寿社会づくり財団  
〒371-8517 前橋市新前橋町13-12

電話:027-255-6511  
FAX:027-255-6166  
eメール:gunshiren@sjc.ne.jp

・裏面の参加申込書の内容をお知らせください

共催:(公財)群馬県長寿社会づくり財団、(公社)富岡市シルバー人材センター

後援:(社福)群馬県社会福祉協議会、(一財)群馬県老人クラブ連合会

申込方法は裏面をご覧ください。

## 会場：富岡市勤労者会館（富岡市富岡379）



### 足の健康講座（富岡会場）お申し込みについて



申し込みQRコード

#### ◆申込方法

下欄参加申込書の内容を、次のいずれかの方法でお知らせください。  
(電話・FAX・窓口・申し込みQRコード)

#### ◆日時・会場

令和8年1月19日(月)、20日(火)10時00分～12時00分  
富岡市勤労者会館

※受付は両日とも9時30分から行います。

1日目は講座開始前に事務連絡があるため、9時50分までにお越しください。

#### ◆持ち物

- (1) 参加費500円（初日にお預かりします。釣り銭のないようにご用意ください。）
- (2) 筆記用具、飲み物（蓋つきのお茶や水など）、フェイスタオル

#### ◆服装

- (1) 両日とも運動しやすい服装、履き慣れた運動靴でお越しください。

#### ◆その他

- (1) 体調が優れない方は、参加を見合させてください。
- (2) 全日程修了した方に修了証書をお渡します。
- (3) 当講座はぐんま県民カレッジ連携講座です。手帳をお持ちの方はご持参ください。
- (4) 講座終了後のアンケートで使用するため、スマートフォンをお持ちの方はご持参ください。

### 「足の健康講座（富岡会場）」参加申込書

下記※「個人情報の利用目的」に同意の上お申し込みください。

ふりがな		性別
氏名		男・女
年齢	歳（講座初日の令和8年1月19日現在の年齢）	
郵便番号 住所	〒	
電話番号		
受講動機		

※個人情報の利用目的

1. 当事業及び群馬県長寿社会づくり財団が主催、共催する事業で利用します。
2. 修了証書の作成に利用します。
3. 上記1.2を行うため共催団体と参加者の個人情報（住所、氏名、性別、年齢、電話番号）を共有します。
4. 記録写真等を長寿社会づくり財団の情報誌やホームページ、ユーチューブ等で使用する事があります。