

専門家に聞く!



全2回

トータルフットケア ～今日から実践できる「爪と靴のケア」～

場所: 仲町公民館(なかまちテラス) 地下1階ホール

第1回

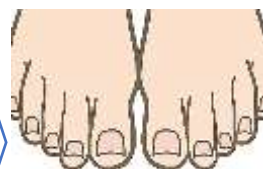
9月9日(水)

14:00～16:00

一生歩ける足を作る!

爪の正しいケアとトラブル予防

- ・なぜトラブルが起きる?
巻き爪、肥厚爪のメカニズム
- ・爪トラブルの病院選び
- ・今日からできる!
正しい爪の切り方(スクエアオフ)と足の保湿



巻き爪 正常な爪 陥入爪

第2回

9月16日(水)

14:00～16:00

自分の足を知る!

正しい靴の選び方と足のセルフチェック

- ・実は間違っている? 本当の足のサイズ
- ・足を守る! 正しい靴の選び方・履き方

★極力、中敷きの外れる普段履きのひも靴で
ご参加ください(外れなくても大丈夫です)



詳細は裏面をご覧ください

講師: 中村 麻奈さん(看護師、Foot Care Salon小金井代表)

場 所 なかまちテラス(仲町公民館) ホール

対 象 小平市在住、在勤、在学の方で全2回参加できる方

定 員 16名 費 用 無 料 持ち物 飲み物、筆記用具

申込方法

8月27日(木)までに

仲町公民館へ 電話(午前9時～午後5時) または
申込フォーム(QRコード)でお申し込みください。(窓口も可)

*申込多数の場合は抽選。結果は8月28日(金)以降に全員に連絡します。

申込フォームQRコード



(QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です)

なかまちテラス(仲町公民館)

TEL:042-341-0862



開館時間: 午前9時から午後10時まで

休 館 日: 第3木曜日、

12月28日から1月4日

【日程及び学習内容】

日 程	講 座 内 容
第1回目 9月9日(水)	●オリエンテーション、自己紹介 ●一生歩ける足を作る！ 爪の正しいケアとトラブル予防 【第1部】 ・なぜトラブルが起きる？巻き爪、肥厚爪のメカニズム ・爪トラブルの病院選び 病院に行くべきか、迷った時の判断基準や皮膚科のかかり方 【第2部】 ・今日からできる！正しい爪の切り方(スクエアオフ)と足の保湿 ワーク:「足と爪のセルフチェックシート」で 自分の足の現状や生活習慣のクセをその場でチェック
第2回目 9月16日(水)	●自分の足を知る！ 正しい靴の選び方と足のセルフチェック 【第1部】 ・実は間違っている？本当の足のサイズ ワーク:実際の足のサイズを測ってみよう 【第2部】 ・足を守る！正しい靴の選び方・履き方 ワーク:正しい靴ひもの結び方の実践 ●質問タイム

【講 師】

【中村 麻奈さん】

看護師、FSIフスフレーター、ICAAリンパ浮腫専門看護師

京都大学医療技術短期大学部 看護学科卒業

・国立精神神経センター・成育医療研究センター・東京都立小児総合医療センター を歴任

現在「Foot Care Salon小金井」運営の傍ら、足元から始まる健康づくりの普及に努めている

