

健康のカギは足にあり！

# 足の健康講座

(玉村会場)

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7年11月28日(金)・12月5日(金)

時間 13時30分～15時30分 (受付13時・事務連絡13時20分)

会場 ふるハートホール  
(玉村町大字下新田208-4)



講師 木嶋千枝さん (Abeby代表/群馬大学臨床教授)

内容 足の不調(タコ、ウオノメなど)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 群馬県内在住で2日間受講可能な方(概ね50歳以上)

定員 30名(先着順)

締切 令和7年11月14日(金)【定員になり次第締め切り】

参加費 玉村町在住の方は無料(その他の方は500円)

申込先

(社福)玉村町社会福祉協議会 または (公財)群馬県長寿社会づくり財団

〒370-1132 佐波郡玉村町下新田602

〒371-8517 前橋市新前橋町13-12

電話:0270-65-8864

電話:027-255-6511

FAX:0270-65-9666

FAX:027-255-6166

eメール:tamamurasyakyou@dan.wind.ne.jp

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、(社福)玉村町社会福祉協議会

後援:玉村町、(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：玉村町ふるハートホール(玉村町大字下新田208-4)



玉村町ふるハートホール

## 足の健康講座（玉村会場） お申し込みについて

### ◆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・ページ右下のQRコードから)

### ◆日時・会場

令和7年11月28日(金)、12月5日(金) 13時30分～15時30分

玉村町ふるハートホール

※受付は両日とも13時から行います。

1日目は講座開始前に事務連絡があるため、13時20分までにお越しください。

### ◆持ち物

- (1) 玉村町外の方は参加費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) 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、参加を見合わせてください。
- (2) 全日程修了した方に修了証書をお渡しします。
- (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（玉村会場）」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7年11月28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。

講座申込  
QRコード

