

フットケアハンズオンセミナー

2025/04/20（日）9：00～10：10

自宅でできる フットスキンケア ～初級編～

講師：伊那中央病院 山口梨沙

実習指導：福田心臓・消化器内科 中川宏治
くりはら皮フ形成外科 栗原 健
いちはら病院 竹之内美樹
静和記念病院 畠山 誠

🌸 参加者の皆様へ 事前申し込み不要、参加費無料

参加者同士あるいはご自身で、足のケアをしていただきます。
可能な限り**足が出せる恰好**で越してください。
難しい方は手のケアで代用していただいても構いません。
実習はせず見学のみの参加でも可能です。お気軽にご参加ください。

🌸 持ち物 実習に参加する人は**必ず**お持ちください

- ・足を拭くタオル
- ・歯ブラシ1本（ブラシの丈が長くないもの、コシがある方が使いやすいです）
例：右写真① 子供用仕上げ磨き（ライオンEX kodomo14M など）
② 歯間ブラシ（100均などでも売っています）

