

足からはじめる 整え方講座

締切
11/4
(水)

2026年 11月14日 土 13:30-15:30

足元から整える



足を整えると、心も身体も元気になる。

足指のストレッチや足裏ほぐしなど、気持ちよく続けられるセルフフットケアを体験します。

血流アップや転倒予防にも役立つ、毎日のケアと一緒に学びましょう。

※膝まで上がるズボンでお越しください。

講師 小西 宏枝氏 (salon de Lavie) サロンド ラヴィ オーナー

場所 北九州市立西部障害者福祉会館 軽運動室

対象 市内在住か勤務している障害のある人

参加費 500円

定員 12人 (抽選)

お申込み・お問合せ先

北九州市立西部障害者福祉会館

〒806-0021 八幡西区黒崎3-15-3 コムシティ5階

TEL 093-645-1300 FAX 093-645-1600

お申し込みは、来館、お電話、QRコード、ホームページで受け付けます。

QRコードの読み込みができない方は、s-koza@kita9-s.com へメールして下さい。

受付：平日及び土曜日 9:30～21:00 日曜日 9:30～18:00 (休みは火曜日及び祝日)



聴覚障害者の方専用FAX申込書

名前	住所	FAX	情報保障
			手話通訳 要約筆記

※ ご記入いただいた個人情報は、本講座の運営に関する連絡のみに使用し、その他の目的には使用いたしません。