

学べる・笑える・元気になれる!

# 湖西市えんしんDo-zo (どうぞ) コミュニティ講座



会場：遠州信用金庫湖西支店 2階会議室 (TEL 053-575-1212)  
静岡県湖西市鷺津1098-1 JR鷺津駅から400メートル  
参加費：いずれも500円

## 『おうちで暮らしていくために 介護保険サービスについての勉強会』

日時： 11月11日 (水) 10:00~11:00  
対象： どなたでも  
内容： 講師 社会福祉士 神谷尚世

介護保険制度は65歳以上の方すべてが対象であるにも関わらず、よくわからないためにサービス等を使っていない方がたくさんいます。  
介護保険制度が全くわからない方にもわかりやすく制度やサービスを説明し、おうちで暮らしていくためのサービスをご紹介します。

## 『足は健康スイッチ!【正しい爪の切り方】』

日時： 11月11日 (水) 13:00~13:45  
対象： どなたでも  
内容： 講師 足爪補正士 藤森悦子  
(足爪補正aureole)

巻き爪・魚の目・外反母趾などの足の崩れでお悩みの方々ご参加ください!  
足爪補正士が『正しい爪の切り方』などのセルフケアをアドバイスいたします。  
足爪のトラブルは姿勢のゆがみとなり、腰痛・肩こりの原因にもなります。  
ぜひこの機会に見直しましょう。

お申し込み・お問い合わせはお電話で

福祉イノベーションDo-zo (どうぞ) 協同組合

TEL 053-548-4598

湖西市鷺津3387アルカミーノ2階 どうぞ事務所