

健康ボランティア(フットケアグループ) 養成講座

セルフフットケアを広め、市民の皆さんが健康に過ごせるように一緒に活動しませんか？

- 対象者 *養成講座を8回受講できる方
*養成講座終了後に健康ボランティアフットケアグループ員として、ボランティア活動及び市事業に協力ができる、江南市に住民登録がある方
- 定員 5名程度
- 受講料 無料
- 実施場所 江南市保健センター（4・6回目を除く）
- 日時・内容 ☆各回、フットケアを実施します。

回	日時	内容
1	6月6日(金) 午後1時30分～午後3時30分	開講式 講義：ボランティアとは フットケアグループの成り立ち・活動紹介 交流会：現フットボラとの交流・グループワーク
2	7月11日(金) 午後1時30分～午後3時30分	講義：フットケアについて 実技：ウォー筋グ運動・元気に体操、フットケア 交流会：現フットボラとの交流
3	9月8日(月) 午前9時30分～午前11時30分 ※午前中です	講義：「健康応援塾」に参加 テーマ『歩き方で変わる！？ 正しい歩き方とフットケアで足から元気に』
4	10月14日(火) 午前9時30分～午前11時30分	実技：定例活動「子育て支援センター」に参加 ※子育て支援センター（toko+toko=labo 2階）で実施
5	11月20日(木) 午前9時30分～午前11時00分 午後1時30分～午後3時00分	イベント：健康チェックの日 フットルックによる足裏測定、フットケア
6	12月9日(火) 午前9時00分～午前11時00分	実技：自主活動「健康づくり・笑顔」に参加 ※宮田学供で実施
7	令和8年1月15日(木) 午後1時30分～午後3時30分	講義：「健康応援塾」に参加 テーマ『いつまでも歩ける足づくり～靴の選び方とフットケア～』
8	2月6日(金) 午後1時30分～午後3時30分	修了式：「養成講座修了証書授与」 今後の活動について



フットケアとは？

いつまでも元気に歩くことができるように足のケアを行い、足の健康を保つことです。
自分の足の状態を知り足のマッサージなどを行うことで、足のトラブルの改善・予防や、寝たきり・転倒予防につながります。

問い合わせ・申し込み

江南市保健センター ☎(0587)56-4111

- 募集期間 令和7年5月7日(水)～5月30日(金)
- 申し込み方法 WEB、窓口または電話

WEB申し込みは
こちらから→

