

# 30年度健康教室予定表

4月12日(木)	高血圧の予防と基本
15:00~16:00	メディカルフィットネスさくら 東城 啓太
6月14日(木)	介護サービスを受けられる準備をしましょう
15:00~16:00	介護支援専門員 秋元 栄子 老健相談員 有我 由美
7月12日(木)	夏バテ予防に効く食事 脱水症状について
15:00~16:00	栄養科 有我 三千代
9月13日(木)	認知症予防について ヨグニサイズ(運動療法)
15:00~16:00	リハビリテーション科 岸浪 麻美
10月11日(木)	膝痛の原因と解消法
15:00~16:00	メディカルフィットネスさくら 加藤 美咲
12月13日(木)	家庭で出来る感染症予防について
15:00~16:00	総看護師長 伊東 三弥子
1月10日(木)	生活習慣病予防に効果的な運動とは?
15:00~16:00	リハビリテーション科 中野 竜治
3月14日(木)	腰痛、肩こり、寝たきり予防体操
15:00~16:00	通所リハビリテーション 中村 淳

- 参加費は無料です。どなたでも参加できます。
- 会場は当施設5階会議室です。案内が必要な方は受付へお声かけください。
- 開始前後に血圧・体脂肪率・血管年齢・骨密度の健康チェックを行います。  
(健康チェックは、講演前は14:30から開始致します。講演終了後は、  
会場の都合により、16:30までとさせていただきます。予めご了承下さい。)
- テーマや開催日は、都合により変更する場合があります。

