

# 31年度健康教室予定表

4月11日(木)	脳を若返らせよう！ ～認知症予防エクササイズ～
15:00～16:00	リハビリテーション科 理学療法士 岸浪 麻美
5月9日(木)	知って安心 薬の正しい知識
15:00～16:00	総合南東北病院 薬剤師
6月13日(木)	高齢者に多い「ロコモティブシンドローム」とは？
15:00～16:00	リハビリテーション科 理学療法士 前山 裕樹
7月11日(木)	生活習慣病予防 (血圧が気になる方へ)
15:00～16:00	栄養科 管理栄養士 有我 三千代
9月12日(木)	スポーツの秋へ向けて 身体を動かしましょう！
15:00～16:00	メディカルフィットネス さくら トレーナー
10月10日(木)	知っておきたい！家庭の感染と予防 ～インフルエンザについて～
15:00～16:00	総合南東北病院 感染管理認定看護師
11月14日(木)	介護サービス利用までの流れ ～介護について知ってみよう～
15:00～16:00	介護支援専門員(ケアマネージャー)
12月12日(木)	健康体操 (腰痛・肩こりでお悩みの方へ)
15:00～16:00	通所リハビリテーション 社会福祉主事 中村 淳

- 参加費は無料です。どなたでもご参加いただけます。
- 団体様を除く、事前の予約は受付しておりません。当日のご参加で結構です。
- 会場は、当施設「5階会議室」です。案内が必要な方は、1階受付へお声かけ下さい。
- 講演前後の30分間で健康チェックを実施しております。実施検査は以下の通りです。  
「血圧」「体脂肪率」「血管年齢」「骨密度検査」  
会場内周辺に各検査を設置しております。結果を記録するチェック用紙や、筆記用具等はこちらで準備・記入しますので、持参は不要です。
- テーマは、講師側の都合により変更する場合がございますので、予めご了承下さい。

