

参加
無料

令和7年度 高知赤十字病院

「いきいき健康教室」



高知赤十字病院

当講座は、「健康でいきいき暮らす」ためのヒントや知識を、専門の講師が分かりやすくお伝えします。どうぞ、お気軽にご参加ください。

開催場所 開催日時	高知赤十字病院 2F 図書ラウンジ / 第三水曜日 12時30分～ 感染症拡大状況により、急遽中止となる場合があります。 また12月～3月はインフルエンザ流行期につき、休講いたします。		
教室内容	健康講座（約30分）		
対象者	地域住民の皆さま、外来・入院患者さま		
開催日	テーマ	実技	講師
4月16日（水）	「減塩食」って難しくない！！		管理栄養士
5月21日（水）	あなたの肌を守るスキンケア		皮膚排泄ケア認定看護師
6月18日（水）	アルコールとの上手な付き合い方		健康管理センター長（医師）
7月16日（水）	熱中症、人ごとだと思いませんか？		救急看護認定看護師
8月20日（水）	口腔ケアについて		摂食嚥下障害看護認定看護師
9月17日（水）	南海トラフ巨大地震に備える		臨床心理士
10月15日（水）	薬の正しい使い方		薬剤師
11月19日（水）	みんなで防ごう！ インフルエンザの予防の知識		感染管理認定看護師