

参加  
無料

令和2年度 高知赤十字病院

# 『いきいき健康教室』

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	高知赤十字病院 2F 図書ラウンジ / 第三水曜日 / 14時～
開催日時	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） / 相談コーナー
対象者	地域住民の皆さま、外来・入院患者さま

## 令和2年度 講座年間スケジュール

開催日	テーマ	実技	講師	相談員
4月15日(水)	認知症予防のために！ ～脳力グッとアップ～	●	作業療法士	看護師長
5月20日(水)	誤嚥性肺炎について		病棟長 山下 博志 看護認定看護師	看護師長
6月17日(水)	南海トラフ巨大地震に備える ～今からできる「こころの準備」～		臨床心理士	看護師長
7月15日(水)	生活習慣病の予防	● 健康測定	保健師	看護師長
8月19日(水)	心筋梗塞 ～胸が痛いだけじゃない～		救急看護認定看護師	看護師長
9月16日(水)	筋肉鍛えて健康に！ ～自宅でできるホーム貯筋術～	●	理学療法士	看護師長
10月21日(水)	「減塩食」って難しくない！！		管理栄養士	看護師長
11月18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	看護師長

※ 4月、5月、6月の講座は、  
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止とさせていただきます。