

「いきいき健康教室」を10月より再開いたします

いつも「いきいき健康教室」にご理解、ご協力いただき誠にありがとうございます。

令和2年度 高知赤十字病院「いきいき健康教室」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため4月より休止させていただいておりましたが、10月分より再開させていただきます。

つきましては引き続き感染予防対策に取り組んでまいりますので、皆様のご理解、ご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

- ・マスクの着用をお願いいたします。
- ・席の間隔を空けて配置するため、全体の座席数を制限させていただきます。
- ・栄養課によるおやつを提供を、休止させていただきます。
- ・急遽、開催中止となる場合があります。予めご了承ください。



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）	誤えん性肺炎について		院長 黒川 隆幸 障害看護認定看護師	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	●	保健師	看護師長
8 月 19 日（水）	健康測定		管理栄養士	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～9 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。

10 月より再開いたします。

※感染症対策に、ご協力をお願いいたします。