「いきいき健康教室」に関するお願い

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、８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の提供を、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 開催日時	高知赤十字病院 2F 図書ラウンジ　/　第三水曜日　/　14 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		摂食・嚥下障害看護認定看護師	看護師長
6 月 17 日（水）	高齢者の入院生活 ～今からできる「とこころの準備」～		社会福祉士	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～７月の講座は、
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止とさせて頂きます。