

参加
無料

令和3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
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	相談員
4月21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19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16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21日(水)	生活習慣病の予防	● 健康測定	保健師	看護師長
8月18日(水)	病気と公的制度 ～利用できる制度について～		社会福祉士	看護師長
9月15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20日(水)	心筋梗塞 ～胸が痛いだけじゃない～		集中ケア認定看護師	看護師長
11月17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