

2019年度



健康教室(後期)



日時：毎月第2・4土曜日 午前10時～10時30分

場所：大会議室（2階）

10月

- ・12日 膝痛予防体操 理学療法士
- ・26日 インフルエンザ予防について 看護師

11月

- ・9日 糖尿病とフレイル、サルコペニア 平良伸一郎医師

12月

- ・14日 高齢者糖尿病患者さんの食事療法 平良伸一郎医師
- ・28日 便秘に負けない腸活 管理栄養士

2020年
1月

- ・11日 動脈硬化の検査について 臨床検査技師
- ・25日 腰痛予防体操 理学療法士

2月

- ・8日 見逃さないでこころの風邪はうつサイン
～ うつを防ごう～ 臨床心理士
- ・22日 フットケアについて 保健師

3月

- ・14日 医師講話 医師
- ・28日 塩との上手な付き合い方 管理栄養士

- 教室の最後に、リフレッシュ運動(理学療法士)があります。
- 講師の都合により内容が変更になる場合もあります。
- 台風接近時、南部地区にインフルエンザ警報が発令されてる場合は中止となります。 お問い合わせ下さい。



関心のある方はぜひご参加ください。参加費は**無料**です！

問い合わせ：与那原中央病院（健康相談室） ☎ 945-8101