

第20回 は一とぴあ健康講座

参加者
大募集
無料!

いつまでも 健康に過ごすために!

健康であり続けるには食事はとても大切です！
みなさんは、普段どんなことに気を付けていますか？
塩分量や一日に必要な野菜の目安をご存知でしょうか？
今回は、『いつまでも健康に過ごすため』をテーマに、
体験もして頂きながら、一緒に勉強したいと思います！

内 容

講演:健康で過ごすための食事について

松下介護老人保健施設は一とぴあ 浦田 葉子先生
(管理栄養士)



体験:血液サラサラ度測定

H28年

開催日時

3月19日(土) 13時30分~15時

開催場所

くすくすひろば (大阪国際学園COC
地域交流センター)

京阪守口市駅すぐ テルプラザ1階 SEIYUの隣り



お問合せ

松下介護老人保健施設は一とぴあ内 担当:河野
TEL 06-6992-8131 FAX 06-6992-8101

共催:大阪国際大学教授 湯川 静信

＊ ＊ 今後のスケジュール ＊ ＊

平成 28 年 4 月からは第 1 土曜日に変更になります！

開催日	テーマ	講師	講演内容
4/2	頭の体操	はーとぴあ 頭の体操チーム	認知症予防関連
5/7	嚥下 (のみこみ)	はーとぴあ 言語聴覚士	嚥下障害について
6/4	介護予防運動	はーとぴあ リハビリスタッフ	介護予防関連
7/2	お薬について	MMH 薬剤師	お薬の飲み方・使い方等
8/6	高齢者 疑似体験	看護・介護スタッフ 歯科衛生士	高齢者体験 小児のブラッシング指導等
9/3	認知症 サポーター	はーとぴあ MAMO ちゃん' S	認知症について

※ 平成 28 年 10 月以降も、健康に関する情報を盛りだくさんにお届けする予定です！
尚、上記に予定している内容は変更される場合もございます。
予めご了承下さいませ。

