

令和6年8月5日

期クラス会長各位

## すこやか健康講座開催案内

| 回     | 月日             | 時間          | 講座名                                      | 講座担当者         |
|-------|----------------|-------------|--|---------------|
| 第1回終了 | 7月5日(金)        | 14:00~15:00 | 腰痛予防と腰痛体操                                | 理学療法士長 辻原美智雄  |
| 第2回終了 | 7月18日(木)       | 14:00~15:00 | 減塩とうまく付き合うためのポイント                        | 管理栄養士 鈴木望愛    |
| 第3回終了 | 7月29日(月)       | 14:00~15:00 | お口と全身の深~い関係                              | 歯科口腔外科医長 丸川浩平 |
| 第4回   | 9月4日(水)        | 14:30~15:30 | スッキリ快便で快腸生活を送りましょう                       | 臨床研究部長 加賀谷尚史  |
| 第5回   | 9月12日(木)       | 14:30~15:30 | 最期まで好きなものを食べよう<br>~飲み込む力を落とさないために喉を鍛えよう~ | 言語聴覚士 坂野 千枝   |
| 第6回   | 9月19日(木)       | 14:00~15:00 | 認知症予防のヒント                                | 主任作業療法士 西田 大祐 |
| 第7回   | 12月10日(火)      | 10:30~11:30 | あれ、認知症かな?と思ったら聞く話                        | 脳神経外科 藤沢弘範    |
| 第8回   | 12月12日(木)      | 15:00~16:00 | 心不全への取り組み                                | 循環器医師 山本花奈子   |
| 第9回   | R7年<br>1月9日(木) | 14:00~15:00 | 寝たきりにならないための転倒予防                         | 理学療法士         |
| 第10回  | 1月16日(木)       | 13:30~14:30 | 大人のアレルギーについて                             | 呼吸器内科 北 俊之    |

※ 第4回以降を申し込んで下さい

申込期間 令和6年8月5日(月)~12月20日(金)