

参加
無料

令和5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。

高知赤十字病院 2F 図書ラウンジ / 第三水曜日

開催場所
開催日時

感染症拡大状況により、急遽中止となる場合があります。

また、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

| 開催日 | テーマ | 実技 | 講師 | 相談員 |
|-----------|-----------------------------|----|-------------|------|
| 4月19日(水) | 食べて健康！ ～食べ物のか～ | | 管理栄養士 | 看護師長 |
| 12:00 開始 | | | | |
| 5月17日(水) | 知っていますか？医療費と公的制度 | | 社会福祉士 | 看護師長 |
| 6月21日(水) | 薬の正しい使い方 | | 薬剤師 | 看護師長 |
| 7月19日(水) | 熱中症、人ごとだと思いませんか | | 救急看護認定看護師 | 看護師長 |
| 12:30 開始 | | | | |
| 8月16日(水) | 胃カメラによる胃がん健診について | | 健診センター長(医師) | 看護師長 |
| 9月20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18日(水) | 認知症の基本を知ろう | | 認知症看護認定看護師 | 看護師長 |
| 11月15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 |