

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。

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	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

## 令和5年度 講座年間スケジュール

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～	※ 5月・6月の開催が <b>12時～</b> に変更となりました。		
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
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