



# 2017年度 生協講座



毎月第2土曜日 13:00~15:00

★毎回、健康チェックとワンポイント気功実施★

| 日付          | 講座                              | 内容                           | 担当         |
|-------------|---------------------------------|------------------------------|------------|
| 1 2017/6/10 | 健康チェックで何が分かる?                   | 血圧測定、尿検査、<br>体脂肪測定で分かる事とは    | 医師 嶋田 歩    |
| 2 7/8       | 熱中症とは?                          | 熱中症対策<br>熱中症になったら?           | 看護師 川内 ますみ |
| 3 8/12      | ガンのお話                           | ガンってどうしてできる?<br>早期発見のために出来る事 | 医師 嶋田 歩    |
| 4 9/9       | 介助する側もされる側も・・・<br>介助の負担を軽くするには? | 正しい介助方法                      | 理学療法士 宗 邦宏 |
| 5 10/14     | 薬の飲み方                           | 飲み忘れ対処法<br>飲み間違い防止の工夫など      | 薬剤師 深野木 美佳 |
| 6 11/11     | 認知症を理解しよう                       | 認知症の予防<br>認知症かも?と思ったら        | 看護師 宅間 薫   |
| 7 12/9      | 寝たきりにならないために                    | 転倒予防に必要なこと                   | 理学療法士 宗 邦宏 |
| 8 2018/1/13 | 救命救急<br>心肺蘇生法を学ぼう               | 心肺蘇生法<br>AEDの使い方             | 湖南消防署      |
| 9 2/10      | 骨密度検査を受けよう                      | エコーによる骨密度検査<br>検査結果から分かる事    | 医師 嶋田 歩    |
| 10 3/10     | 口から始める健康づくり                     | しっかりかむ事の効果<br>口の中をきれいに保とう    | 歯科衛生士 調整中  |
| 11 4/14     | 身体にいい食事<br>※10:00~13:00         | 調理講習会<br>※材料費 約500円 要        | 調整中        |

☆生協講座は、

- ①健康チェック
- ②ワンポイント気功
- ③健康に関するお話

13時00分~13時30分

13時30分~14時00分

14時00分~15時00分



上記の3つで構成される講座です。

※資料代として1講座100円頂戴します。講座当日にお支払いください。  
※1講座だけの参加も歓迎します。ぜひご参加下さい。

しが健康医療生協  
事務局 担当：金岡

tel:077-574-8522

生協講座はどなたでも気軽に参加して頂ける講座です。

