



健康教室のご案内



健康教室を通して、皆様と一緒にいろいろなことを考えていきたいと思っています。
何か気になることがありましたら、どうぞご相談ください。

 **場 所:** 10/12 10/19 栄光病院 本館 2階 礼拝堂

 **対象者:** どなた様もお気軽にお越しください。(事前の申し込みは不要)

 **参加費:** 無料【問い合わせ先】栄光病院 保健師 藤江 ☎092-935-0147

日にち	時間	内容	講師
10/12 土曜日	14 時～ 15 時	『ケアビクス♪』 ～音楽に合わせて行う  有酸素運動～	保健師 (ケアビクス普及指導員) 藤江 富由美
10/19 土曜日	14 時～ 15 時	誤嚥性肺炎ってなあに？ ～「食べる」を楽しむために～ 	言語聴覚士 八木 智大

※都合により内容・講師等が変更される場合があります。ご了承ください。

明るく・楽しく・参加者皆で学びましょう 栄光病院 院長

10/12（土曜日） 14 時～

『ケアビクス♪』

～音楽に合わせて行う 有酸素運動～

保健師 藤江 富由美(ケアビクス普及指導員)

椅子に座ったままでもできる やさしく、楽しい体操です。

転倒予防・認知症予防・生活習慣病予防に繋がります。

ご自身の体力・体調に合わせて心と体の健康づくりを行いましょう。

10/19（土曜日） 14 時～

誤嚥性肺炎ってなあに？

～「食べる」を楽しむために～

言語聴覚士 八木 智大

最近、ご飯を食べているときやお茶を飲んでいるときなどにムセ込んでしまうことが増えていませんか？

食事をとる事が肺炎を引き起こす原因となることがあります。

「食べる」という事を、当たり前のように楽しめているのは口や喉の周りにある筋肉やその働きのおかげです。

どうやって私たちが口から物を食べているのか、どうして食べることが肺炎につながるのか、どうしたらおいしく食べ続けることが出来るのか…

一緒に考えてみませんか？



健康教室のご案内



健康教室を通して、皆様と一緒にいろいろなことを考えていきたいと思っています。
何か気になることがありましたら、どうぞご相談ください。

🍁 **場 所:** 11/16 11/30 栄光病院 本館 2階 大会議室

🍁 **対象者:** どなた様もお気軽にお越しください。(事前の申し込みは不要)

🍁 **参加費:** 無料【問い合わせ先】栄光病院 保健師 藤江 ☎092-935-0147

日にち	時間	内容	講師
11/16 土曜日	14 時～ 15 時	『この時期 お伝えしたいこと』 	健診センター 医師 川端 隆史
11/30 土曜日	14 時～ 15 時	『サルコペニア & フレイル を予防して 健康寿命をのばそう!』 	外来 糖尿病チーム

※都合により内容・講師等が変更される場合があります。ご了承ください。

明るく・楽しく・参加者皆で学びましょう 栄光病院 院長



11/16（土曜日） 14時～

『この時期 お伝えしたいこと』

健診センター 医師 川端 隆史

11月に入り、本格的に冬を迎えています。

これからインフルエンザをはじめ、様々な病気が起しやすい時期です。

気をつけることを学んで、冬を快適に乗り越えましょう！

11/30（土曜日） 14時～

『サルコペニア&フレイル を予防して健康寿命をのばそう！』

外来 糖尿病チーム

加齢に伴って筋肉量が減少する『サルコペニア』

心身の活力が低下していく『フレイル』

あなたやあなたのご家族は、大丈夫ですか？

