



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願っています。
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。

福 場所 : 2/8 栄光病院 本館2階 大会議室
2/29 栄光病院 本館2階 礼拝堂

福 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)**

福 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
2/8 土曜日	14時～ 15時	二人に一人ががんになる時代・・・ 『ホスピス 緩和ケアのことを 知ろう』 	緩和ケア認定看護師 雨森 優子
2/29 土曜日	14時～ 15時	『骨トシで 骨粗しょう症予防』 ～骨を強くするための簡単な運動～ 	理学療法士 長谷川 裕介

※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



2/8 (土曜日) 14時～

二人に一人ががんになる時代・・・

『ホスピス・緩和ケアのことを知ろう』

緩和ケア認定看護師 雨森 優子

「緩和ケアは終末期だけのもの」、「ホスピスに入ったらもう終わり」、

「自分はがんにはならないし」そう思っていないですか？

二人に一人ががんになる今こそ、正しくホスピス・緩和ケアの事を知って

いただきたい！本当のホスピス・緩和ケアについてお話しします。

2/29 (土曜日) 14時～

『骨トシで骨粗しょう症予防』

～骨を強くするための簡単な運動～

理学療法士 長谷川 裕介

骨粗しょう症の治療には大きく分けて3つ、食事療法と薬物療法、そして運動療法があります。その中で、今回は運動療法についてお話ししたいと思います。

なぜ運動が大切なのか、どのような運動が有効なのか、

実際に運動も行いながら一緒に学んで、骨粗しょう症を予防しましょう。

