

まちだ丘の上病院主催の健康講座

# 丘の上サロン

「丘の上サロン」が、ヨリドコにお引っ越しして再開です！

日時：毎月第4木曜日 15時～16時（2023年2月のみ第4金曜日）

場所：ヨリドコ小野路宿 集会場（小野路町892-1 小野路公会堂ななめ前）

講師：まちだ丘の上病院 院長 小森将史

参加費：無料 予約：不要 ※駐車場はございません



開催日	テーマ
10/27 (木)	<b>新型コロナ感染症と上手に付き合うために</b> 「コロナウイルスがない世の中は、いつ来るのでしょうか？」 それには、少し時間がかかりそうです 日々進化するコロナウイルスと上手に付き合っていく知識と工夫を考えます
11/24 (木)	<b>あなたを変えたい、その生活習慣</b> 「好ましくない習慣が直らないのは、意思が弱いからでしょうか？」 人間はそれほど強い生き物ではありません！ 環境調整と知識で好ましくない生活習慣を変えてみましょう
12/22 (木)	<b>高血圧・コレステロールについて</b> 「しょっぱいもの、脂っこいものは好きですか？」 私も大好きです！ 美味しいものを食べながら、長生きする方法を考えましょう
1/26 (木)	<b>睡眠障害について</b> 「ぐっすり寝て、気持ちよく目覚めていますか？」 睡眠の質は生活の質 質の良い眠りのための、ちょっとした工夫を考えてみましょう
2/24 (金)	<b>認知症について</b> 「自分が、家族が、認知症になったらどうすればいいの？」 65歳以上の5人に一人が認知症になる時代 認知症と付き合っていくための方法を考えましょう
3/23 (木)	<b>もしバナ(もしものための話し合い) カードゲーム</b> 「人生の最期に向き合ったことがありますか？」 人は誰でも最期を迎えます。その時に慌てないように、後悔が無いように ゲームを通して自分自身の人生の終い方を考えましょう

問い合わせ：まちだ丘の上病院 浅沼・酒谷  
電話 042-735-3731

