

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 職員

参加費：無料 予約：不要 ※駐車場はございません



《 2022年度 今後の予定 》

開催日	テーマ	講師
12/22 (木)	高血圧・コレステロールについて 「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	管理栄養士 眞砂
1/26 (木)	筋肉！について 「人体最大の臓器・筋肉とどう付き合っていますか？」 最近TVなどでいわれる“ロコモ”や“糖尿病”などの代謝性疾患にも密接に関わっている筋肉について学び、少しでも効率より筋肉をつけ、使うことでより自由な生活を目指しましょう	理学療法士 渡辺
2/24 (金)	認知症について 「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	医師 牟田口
3/23 (木)	もしバナ(もしものための話し合い) カードゲーム 「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	看護師 浅沼



問い合わせ：まちだ丘の上病院 浅沼
電話 042-735-3731

