

出前健康教室のご案内

当院では、基本方針である「地域に密着した保健・医療・福祉の推進に努めます。」の一環として、地域の皆様がより医療を身近なものとして実感して頂けますように、今まで介護・福祉施設を中心に活用いただきました出前健康教室を、町内会での各種行事やクラブ活動などでもご活用いただけるような内容に一新し、健康増進のお役にたてるように出前させていただきます。

対 象：地域にお住まいの方や働かれています方で、
町内会や施設単位でお申し込みください。

会 場：町内会館や医療・介護施設などの広間を
ご用意ください。

(当院の講堂利用も可能ですが、日にちのご希望
に添えない場合があります。)

日 時：日にちや希望時間など、ご相談ください。

(打ち合わせで1か月程度調整が必要となること
がありますので、余裕をもって申し込みください。)

所用時間：概ね30分程度ですが、一部実技がある
講座では1時間のものもあります。



【講座の一例紹介します。】

- ◆糖尿病と足病変について
- ◆ガンの痛みのコントロールについて
- ◆飲み方や飲み合わせなどの薬の基礎知識！
- ◆生活習慣病を予防する食生活のポイントについて
- ◆バランスの良い献立とは？
- ◆介護保険証は持っているだけではダメ！保険の基礎知識講座
- ◆骨粗しょう症を早期発見しよう。～骨密度を調べよう～
- ◆夏場の水分補給の重要性についてなど、幅広く講座をご用意

お 願 い：お申し込みは、所定の申込書をご利用ください。

同日に複数の申し込みがある場合、先着順となります。

事前の打ち合わせで、会場を下見させて頂くことがあります。

ご指定の場所に伺います。

費用負担ゼロ

短時間開催

【お問い合わせ・申し込み先】

社会福祉法人

財団 済生会小樽病院 地域医療支援課

〒047-0008 小樽市築港10番1号 TEL 0134-21-3019 / FAX 0134-21-3016

ホームページ <http://www.saiseikai-otaru.jp/> E-MAIL chiikirenkei@saiseikai-otaru.jp