

出前健康教室のご案内

当院では、理念である「地域と共に歩む病院」の実現に向け、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るよう、今まで介護・福祉施設を中心に活動していた出前健康教室を、町内会での各種行事や老人クラブなど、幅広く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病院から地域の皆様のもとへ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・介護施設などの会議室
等をご用意ください。

(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2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。)

所要時間：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。

費 用：無料

ご指定の場所に伺います。

豊富な講演内容

短時間開催

【講座の一例紹介します。】

- ◆糖尿病の食事や薬、運動方法について
- ◆飲み方や飲み合わせなどの薬の基礎知識！
- ◆認知症の方との関わり方について
- ◆がん・緩和ケアについて
- ◆骨粗鬆症や手・肩・膝・腰の痛みの原因、予防法、治療、運動について
- ◆野球などのスポーツ障害・予防・運動方法について

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。

【お問い合わせ・申し込み先】 社会福祉法人^{登録}済生会支部北海道 済生会小樽病院 地域連携課
〒047-0008 小樽市築港10番1号 TEL 0134-25-4321 / FAX 0134-21-3016
ホームページ <http://www.saiseikai-otaru.jp/>

健康教室に関する質問は『**お問い合わせ**』フォームよりお申し込み下さい。