

参加お申込みFAX用紙 送り先: 052-614-1036

市民公開講座「食べる・歩く・出す」全4回シリーズ

電話: 052-611-6261 (内線 3229) メールは右下のQRコードで。
FAX: ご参加希望の日にちを○で囲み、この用紙をお送りください。



お申込みは
お電話、FAX、
メールの
いずれかで!

※いただいた個人情報は厳重に管理し、市民公開講座でのみ使用いたします。

代表者様 お名前	代表者含め	人
ご連絡先		



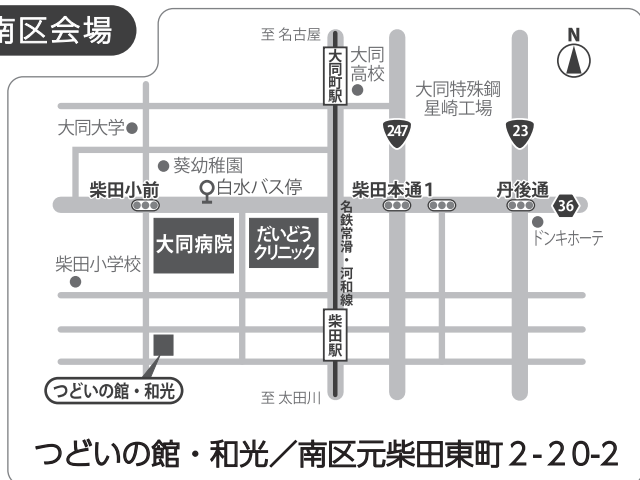
スケジュール

●テーマにちなんだ体操などエクササイズを毎回、専門家とともに体験！
ご自宅でも続けましょう！

テーマ	内容・講師	南区会場 10時~11時	緑区会場 13時~14時
第1回 「出す」	おしっこが漏れても快適に！ なかなか話せない排泄の悩み。 安心・快適に過ごす対策を学びます。 講師: 大同病院 皮膚・排泄ケア認定看護師 水谷 昌義	6月15日(土)	6月22日(土)
第2回 「歩く」	寝たきりを防げ！いつまでも自分で歩きたい！ 多くのひとが悩む腰痛を題材に、 姿勢を維持し、活動のカナメとなる腰と背骨について学びます。 講師: 大同病院 脳外科脊椎センター長/医師 中島 康博	7月20日(土)	7月27日(土)
第3回 「食べる」	おいしく、楽しく、一生、食べ続けよう！ 食べたり、飲み込んだりすることについて、一緒に学びましょう！ 講師: 大同病院看護部長/摂食・嚥下障害看護認定看護師 都築 智美	8月17日(土)	8月24日(土)
第4回 「人生会議」	わたしの仕舞い方を話し合おう！ これまでの人生で大切なものは何でしたか？ これからの人生で大切にしたいことは何ですか？ 「もしバナゲーム」を楽しみながら、自分の価値観について考えます。 講師: だいでうクリニック 在宅診療部/医師 杉山 由加里	9月21日(土)	9月28日(土)

※南区会場と緑区会場では、同じプログラムを開催します。どちらにご参加いただいても、同じテーマで二度参加していただいても構いません。

南区会場



緑区会場

