

足立健康友の会 かばら支部
どなたでも参加できます！

第14期 蒲原健康講座のご案内

ご自分やご家族のみなさんは、すこやかな毎日をお過ごしでしょうか。
日頃、体調をくずしてしまうと、その原因がどこにあるのかと不安な日々を送ることになりますが、それでも私たちは、楽しく安心して毎日を過ごしたいと心から願っています。それを実現するためにはやはり、健康が第一。今回の第14期蒲原健康講座では関係する医療・介護の専門家が下記テーマをわかりやすくお話し、みなさんの質問へお答えします。みなさんのご参加をお待ちしております。

- 期間 2016年9月～11月
- 会場・時間 蒲原診療所 1階待合室・午後2時30分～4時30分
- 参加費 1講座につき友の会会員は無料、非会員は200円です。
- 申し込み・問合せ先 第14期蒲原健康講座実行委員会
TEL3605-5594 FAX3605-5101
蒲原診療所 友の会担当まで。
友の会のホームページ <http://kabara-tomonokai.kenwa.or.jp/>

課	開催日時	テーマ	講師	講義内容
第1課	9月17日(土) 14:30~16:30	心筋梗塞の話	高重義先生 蒲原診療所・所長	心筋梗塞で命を落としたりたくない。そのために「心筋梗塞」とはどういう病気か知っておきたい。また、どうしたら防げるか、その日常生活上の注意点をお話します。
第2課	10月1日(土) 14:30~16:30	認知症について	高橋文代先生 北千住訪問看護ステーション 認知症看護認定看護師	もの忘れが気になると認知症が始まったのではないか、と思う人がいます。今回は認知症を専門に扱う看護師さんを招き、現場での豊富な症例を基に身近な認知症を考えます。
第3課	10月19日(水) 14:30~16:30	生活習慣病と偏食	島根佐江子先生 みさと健和病院・栄養課管理栄養士	高血圧・高脂血漿・糖尿病などの生活習慣病の予防は食事をバランス良くとることと関係します。蒲原診療所で食事指導を担当する栄養士さんから、この関係について詳しく話をしてもらいます。
第4課	11月02日(水) 14:30~16:30	歯無しにならない話	尾崎哲也先生 みさと健和歯科・所長	歯周病は歯を支える歯ぐきや骨が壊されていく病気です。進行すると歯を失うばかりでなく全身にも様々な悪影響をもたらします。その歯周病の予防についてお話します。

第14期蒲原健康講座

受講申込書

年 月 日

お名前 () 歳

ご住所

受講数

お電話

- ① 全課を希望します。
- ② 1、2、3、4 (○した所を選択します)