



## 河北中央病院 出前講座のご案内

河北中央病院では、地域の健康づくりのお役に立てるよう、出前講座を企画しています。普段気になっている体のことや病気のことなどについて、お話を聞いてみませんか？病院の医師や職員が講師となり、お住まいの地域にお伺いします。講座費は無料・10人以上での申込みをお願いします。

（人数についてはお問合せください）

まずはお気軽にご相談ください。



☆出前講座テーマ（ご希望のテーマにもお応えします・テーマの組合せも可能です）

	講座名	内容
1	要介護予防について	フレイル（介護が必要となる一歩手前）のこと、介護予防についてお話しします。
2	がん予防、胃がんについて	がん予防・胃がんの基礎知識と胃カメラについてお話しします。
3	介護予防運動について	自宅でできる介護予防運動についてお教えします。
4	糖尿病予防・減塩について	糖尿病・原因と予防方法、減塩のコツについてお話しします。
5	終活・看取りについて	終活や看取りについて一度考えてみませんか。わかりやすくお話しします。
6	便秘や痔にならないために	便秘や痔の予防のための生活習慣、食生活等についてお話しします。
7	大腸がんの予防について	大腸がんの原因、予防方法などについてお話しします。
8	感染から身を守るには	インフルエンザやノロウイルスといった感染症の予防方法についてお話しします。
9	骨粗しょう症を予防しよう	骨粗しょう症の原因や予防方法についてお話しします。

問合せ先：河北中央病院 事務課 TEL 076-289-3123 FAX 076-289-5462

平成 29 年 11 月現在