

# 公立河北中央病院 出前講座のご案内



公立河北中央病院では、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。体のことや病気のことについて病院の医師や専門職が講師となり、お住まいの地域にお伺いします。

講座費は無料、10人以上の団体でのお申し込みをお願いします。

## 《対象》

津幡町にお住まいの方で構成される団体の方（原則10人以上）

※人数に関しましては要相談

## 《講座費用》

無料

## 《申込方法》

別紙の「出前講座申込書」に必要事項を記入し、公立河北中央病事務課にお申込みください。ファクシミリ等でも可能です。

## 《問合先》

公立河北中央病院 事務課 TEL：076-289-3123

FAX：076-289-5462

E-mail:hospital@kahoku-hp.jp

## R8年度 出前講座のテーマ

テーマの組み合わせも可能です。ご相談ください！

	テーマ	内容
1	元気なうちからはじめる介護予防	フレイル(介護が必要となる一歩手前)のことや介護予防についてのお話と自宅でできる介護予防運動をご紹介します。
2	胃・大腸カメラのお話し	胃カメラと大腸カメラの役割や検査方法についてお話しします。
3	足腰元気アップ体操	自宅でできる腰痛や膝痛を予防する運動をご紹介します。
4	糖尿病予防のいろは	糖尿病・原因と予防方法、減塩のコツなどについてお話しします。
5	今日からはじめる終活	人生をあなたらしく過ごすために、終活や看取りについて一度考えてみませんか。
6	家庭での感染対策 七ヶ条	新型コロナウイルスをはじめとする感染症について、家庭内でできる感染予防をご紹介します。
7	あなたの骨は大丈夫？ 骨粗しょう症について知ろう！	骨粗しょう症の原因や予防方法についてお話しします。
8	認知症になっても安心して暮らそう	認知症の正しい理解と予防、認知症の方を温かく見守るかわりについてお話しします。
9	脂肪肝について	脂肪肝を調べる方法や予防についてお話しします。

### 《感染対策のお願い》

会場におきまして、手指消毒・マスクの着用など感染対策をお願いします。