

# 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、公立河北中央病院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

## 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	足腰元気アップ体操 ～元気なうちからはじめる介護予防～	当院リハビリ職員がフレイル(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腰痛・膝痛の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	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。
4	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。
5	家庭での感染対策 セven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。
6	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。
7	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かわりについてお話しします。
8	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。