

地域住民のみなさまへ 健康講座のお知らせ

地域のみなさまを対象とした2講座を北海道医療大学地域包括ケアセンターの“地域交流サロン”で開催します。

— つながりコース —

つながりマップ 自分ナビをつくろう

医療サービスの利用や地域での助け合いなど、身近な生活の工夫を考えます。自らの持つ情報を交換し、「つながりマップ 自分ナビをつくる」ことで、いざという時に困らない安心を備えましょう。

6月6日 月 上手な病院のかかり方、
訪問看護や薬局の利用の仕方
13:30-15:00

7月14日 木 話し合いながら
つながりマップを作ってみよう
13:30-15:00

8月23日 火 自分ナビを作ってみよう
13:30-15:00

— はつらつコース —

健康増進・介護予防

生活習慣病、認知症、転倒・骨折のリスクを回避するため、北海道医療大学の教員が全5回にわたり講話、交流、個別相談を行います。10月には同大学の学生が参加し、皆さんのはつらつをサポートします。

5月16日 月 生活習慣病を予防しよう
13:30-15:30

7月4日 月 生活体力を測ってみよう
13:30-15:30

10月28日 金 北海医療大学学生による
認知症予防
14:00-17:00

10月31日 月 北海医療大学学生による
認知症予防
14:00-17:00

12月9日 金 生活上のリスクを回避しよう
(転倒予防など)
13:30-15:30

両コース 参加無料です。

つながりコース はつらつコース

コースで参加ください！(単発参加も可能です。)

開催3日前までに申込が必要です。

北海道医療大学地域包括ケアセンター

TEL 011-788-2588 お電話での受付は
<平日9:00-17:00>

E-MAIL iryo-care@hoku-iryo-u.ac.jp

FAX 011-788-2650 氏名・住所・電話番号・受講希望コース(単発申込は講座日)をお伝えください。

【両コース定員30名】 定員に達した場合、申込を受付できない場合がございます。



会場は

北海道医療大学地域包括ケアセンター
「地域交流サロン」です。

札幌市北区あいの里2条6丁目2番1号
北海道医療大学地域包括ケアセンター内



北海道医療大学地域包括ケアセンター