

地域出前講座のご案内

実施場所 : 飯島南地区コミュニティセンター
実施時間 : 午前10時~午前11時

8月3日(土) 「いのちの教室」 対象 小学校中学年~高学年の親子

内容 : 模型を用いた赤ちゃんの成長のお話と
助産師によるお産の劇でいのちの大切さを感じていただく

講師 : 助産師 吉田 千里・加賀谷 多恵子・保坂 柳・野崎 めぐみ



9月28日(土) 「家で最期を迎える」

内容 : 安心して家で最期を迎えることが出来る制度やサービスについて、
寸劇を交えてお話しします

講師 : あきた訪問看護ステーション 管理者 前田美佐
あきた指定居宅介護支援事業所 管理者 中川久美子



10月27日(日) 「ニコニコ体操 ~楽しく身体を動かしましょう~」

内容 : 楽しく身体を動かしましょう。難しい運動はしません。
動きやすい服装・履物でおいでください。水分をご持参ください

講師 : 健康運動指導士(保健師) 富川真貴



11月23日(土) 「人生100年時代 おしっこトラブル戦略 ~骨盤底筋体操~」

内容 : ちょび漏れ、頻尿の原因についてお話しします。
骨盤底筋体操を行います。
動きやすい服装で、バスタオル1枚ご持参ください。

講師 : 皮膚・排泄ケア認定看護師 菅原 舞



12月7日(土) 「あなたの知識は本当に正しいですか?
~息苦しさを体験して健康に気をつけよう!~」

内容 : たばこの害について、知っているようで知らなかったことを知り、
タバコを吸い続けるとどうなるのか実際に体験してみよう。

講師 : 慢性呼吸器疾患看護認定看護師 小林 範大



* 地域出前講座の参加に、予約の必要はありません。8月3日のいのちの教室以外はどこでも参加できます。参加料、無料です。

* お問い合わせ : 秋田厚生医療センター 健康センター 菊地 又は 入退院支援室 伊藤 【 電話 880-3000 】