

## よなは健康倶楽部&つながるカフェ年間計画（29年度）

### ☆健康倶楽部講座内容（H29.6.8 現在、※部分の内容を変更しました）

日時	内容	講師	会場
29年4月13日 14時~15時30分	知っておきたい脳卒中の知識 “脳卒中の予防”	医師	ヨナハ産婦人科小児科病院 1階多目的ルーム
5月11日 14時~15時30分	お薬の上手な飲み方 お薬相談	薬剤師	〃
6月8日14時~15時30分	健康寿命を延ばすために 見直そう！食生活	管理栄養士	〃
※7月13日 14時~15時30分	嚥下（えんげ）を学ぼう ～口から食べる幸せをいつまでも～	言語聴覚士	〃
8月10日 14時~15時30分	健診結果から見える“体の変化” 健康相談	健診センター 保健師	〃
9月14日 14時~15時30分	放っておけない関節リウマチと ーリウマチと紛らわしい疾患ー （変形性関節症、痛風など）	医師	〃
10月12日 14時~15時30分	肺の病気 予防できるものは予防して “ピンピンコロリ”をめざそう！！	医師	〃
※11月9日 14時~15時30分	診察室ではなかなか聞けない 耳寄りな話～聴こえ～	医師	〃
※12月14日 14時~15時30分	（仮題）避けて通れない？認知症 ～病気と予防～	医師	〃
※30年1月11日 14時~15時30分	終活準備、エンディングノートの紹介 介護保険制度について	桑名市社協 南部地域包括支援センター	〃
2月8日 14時~15時30分	（仮題） せぼねの病気 ～しびれと神経痛～	医師	〃
3月8日 14時~15時30分	リハビリ特集 ひざ痛編・腰痛編	理学療法士	〃

※毎月第2木曜日午後2時～3時半までの開催を予定しています。内容は変更する場合があります。

※毎回、体操&“つながるカフェ（茶話会）”を開催し、参加者の自由交流を図ります。

#### お車でお越しの方

●国道258号線「警察前」交差点南へ曲がりすぐ。

住所：桑名市和泉8丁目264-3（☎0594-23-2415）

#### 公共交通機関でお越しの方

●桑名駅前バスターミナルのりばより南部ルート乗車で「ヨナハ総合病院前」停下車

●桑名市コミュニティバスのりばより南部ルート乗車で「ヨナハ総合病院前」停下車