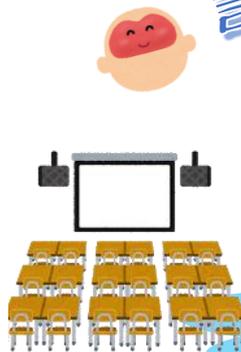


介護予防
認知症予防

元気教室



住み慣れた地域で住み続けられるために、元気で過ごすための
"健康に対する知識の習得"と"体力づくり"をしませんか?
"自分のことは自分でし続ける"ことを目指しましょう!

会場 大阪市立総合医療センター3階 さくらホール
時間 午後 2 時 ~ 3 時
対象 都島区在住・在勤の方
定員 申込先着 50名【うら面に申込書あります】

※ 動きやすい服装で、タオル・飲み物をご持参ください

3回シリーズ (1回でも大丈夫です)

第1回 令和元年8月1日(木)

テーマ『糖尿病と認知症~その危険な関係とは?~』

- ミニ講座 「認知症予防 vol.1」 都島オレンジチーム
- 講演 認知症は第7の糖尿病合併症 糖尿病・内分泌センター長 細井雅之
- 体操 糖尿病と認知症を予防する!
体と頭を使ったコグニサイズ 糖尿病看護認定看護師 倉岡賢治

第2回 令和元年10月21日(月)

テーマ『"認知症"と"脳卒中"と"食べる"の関係』

- ミニ講座 「認知症予防 vol.2」~これって認知症かな?~ 認知症看護認定看護師 堀治
- 講演 脳卒中と認知症って実は関係がある!元気に食べるために!食べてもらうために!
- 体操 食べる前の準備体操・リズムにのって頭と体の体操
脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 土井紗弥香
摂食・嚥下障害看護認定看護師 池田しのぶ

第3回 令和元年12月16日(月)

テーマ『元気で長生きするための呼吸と運動のお話』

- ミニ講座 「認知症予防 vol.3」 都島オレンジチーム
- 講演 生き息と、歩くことが大事! 呼吸器内科副部長 住谷充弘
- 体操 脳を活性化する呼吸法と有酸素運動
慢性呼吸器疾患看護認定看護師 藤原美紀

認定看護師による相談ブース「元気に長寿!生活習慣を見直そう」

認知症予防 (堀) ・ 糖尿病予防 (倉岡) ・ 誤嚥性肺炎予防 (池田)
脳卒中予防 (土井) ・ 慢性呼吸器疾患予防 (藤原)

お問合せ 都島オレンジチーム 6926-3803



介護予防・認知症予防『元気教室』

FAX申し込み用紙

ファックス 6926-3801

申し込み先 都島オレンジチーム

お名前	
ご住所	都島区
連絡先	

*第1回 申込締切日 令和元年 7月25日

参加する ・ 参加しない

*第2回 申込締切日 令和元年10月 7日

参加する ・ 参加しない

*第3回 申込締切日 令和元年12月 2日

参加する ・ 参加しない

ファックスがない方は、電話でも受付いたします。

申込先電話 6926-3803