

ちょっと教えて!

# 出前講座

のご案内

## 専門講師に効く

# 健康づくり のコツ

### 地域や職場で出前講座を 実施いたします!

もっと健康に元気に過ごすために

心の「コリ」を  
ほぐすには?

認知症を予防しながら  
笑顔で毎日を過ごしたい!



[場所] 公民館、会館、集会場

職場 など

オンラインの  
受講も可能です。



[主な講座内容]

[講師] 看護師、公認心理師、  
作業療法士、  
精神保健福祉士 など

地域や職場に、当センターもしくは当センターと  
連携した機関から専門職員が出向きます。

講座終了後に個別のご相談にも応じます。

[派遣費用]

**無料**

必要機材なども基本的に  
当センターで準備します。

お申込み・お問合せ

お気軽にお問合せください。

## 大植病院 認知症疾患医療センター

TEL. 079-678-1231

FAX. 079-678-0881

QRコードから  
お申込み  
ください



✓ **認知症予防講座**

認知症を予防するための知識や  
効果的な運動の方法

✓ **食生活講座**

管理栄養士による指導と  
おすすめ料理の紹介



✓ **感染症予防講座**

感染症の予防について  
施設内での対策方法を学びます

✓ **生活習慣病講座**

日々の生活習慣の改善が認知症の  
発症抑制や進行予防に役立ちます



✓ **健康体操**

家庭でも無理なくできる体操を  
作業療法士などから学びます

✓ **こころの健康**

いきいきと自分らしく生きるための重要な  
日常生活の過ごし方を学びます

他

一講座  
約60分

何かご要望がございましたら  
ご相談ください。