

健康づくり講演会

回覧

暑い夏を元気に！ ～夏の健康管理～

日時 平成29年7月9日(日) 13時30分～15時30分
受付 13時～
場所 柘植地区市民センター 伊賀市柘植町10647



内容 ※ 演題 「夏の健康管理:熱中症予防について..など」

講師 「特別養護老人ホーム いがの里」より

看護副主任 だいじょう さとえ 大上 智恵 様 他 看護師、介護士様 2名

熱中症を発病していることに気づかないままいて 対処が遅れると命に関わることがあります。今年はスーパー猛暑になると予報されています。適切な応急処置の行い方や日常生活で心がけること等 予防や応急方法を学びましょう。



※健康体操 「心と体をリラックスしましょう！」

講師 福岡 和代先生

主に3B体操を行います。3B体操とはボール、ベル、ベルダーという3種類の手具を使った誰でも楽しめる健康体操です。

参加費 無料

《 多数の皆様のご参加をお待ちしております 》

その他 軽い運動のできる服装

主催 柘植地域まちづくり協議会 健康福祉部会

お問い合わせ先 部会長 柘植 美智代 (45-2197)
副部会長 森下 康成 (45-3402)
柘植地区市民センター(受付:平日9時～5時) (45-8880)