



「加齢に華麗に立ち向かいましょう」

7月

- 7/24(月) 1.「抗加齢の為の栄養と食事のポイント」
講師:病院長 消化器内科 横山芳樹医師
- 2.「高齢者の食のサポート
～シニアのレシピ～」
講師:管理栄養士



無料
0円

8月

- 8/8(火) 1.「高齢期女性の身体と心のケア」
講師:産婦人科 荒尾慎治医師
- 2.「意識したい3つのポイント！
骨盤底筋運動・むくみのケア」
講師:看護師・リハビリスタッフ
- 8/23(水) 1.「お口の健康は、からだの健康」
講師:歯科 豊福士文医師
- 2.「今日から始める口と歯の手入れのコツ」
講師:歯科衛生士



無料
0円

9月

- 9/13(水) 1.「血管にもっと関心を！(高血圧症と脳卒中)」
講師:脳神経外科 河内正人医師
- 2.「血管のしなやかさは実年齢？
血管年齢・長谷川式検査」
講師:検査技師
- 9/25(月) 1.「高齢者のからだ～骨の貯金？～」
講師:病院長 消化器内科 横山芳樹医師
- 2.「いきいき体操」
講師:放射線技師・リハビリスタッフ



無料
0円

10月

- 10/11(水) 1.「日常の「これ」を変える！肩こり・腰痛」
講師:リハビリスタッフ
- 2.「華麗にリハビリ」
講師:リハビリスタッフ
- 10/30(月) 1.「体中“かゆい”のは？
高齢者のかゆみとアレルギー」
講師:アレルギー科 松本知明医師
- 2.「ゆっくり、のんびり音の調べ」
担当:坂梨会音楽クラブ



無料
0円