

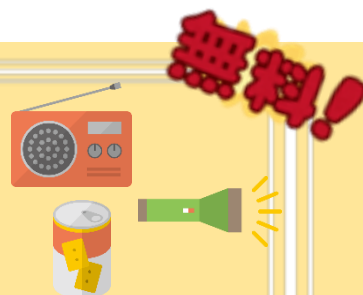
☆9月の講座内容のご案内☆

16
(水)

非常食の上手な選び方と使い方

最近では、台風だけでなく、大雨による豪雨災害が増えています。また巨大地震による災害も想定されます。災害時の備えはしていますか？災害時はすぐに食べ物が手に入らないため、もしものために普段から準備しておく必要があります。今回は、災害時に不足しがちな栄養素を補えるような組み合わせや備蓄の方法、非常食を使った料理も紹介します。ぜひご参加ください！

講師：栄養科 田中
時間：10:00～10:30
定員 30 名
場所：イムス三芳総合病院
管理棟 1 階講堂



無料!



17
(木)

心不全とはなにか



～知識を深め健康寿命を延ばそう!～

今年度の健康体操は整形・心臓・呼吸器・糖尿病の4つのテーマで行います！9月は心臓です。心不全についてお話をし、運動不足解消のためのトレーニングをお伝えします！講義で心不全についての知識をつけ、みなさんと運動しましょう！

講師：リハビリテーション科
時間：10:00～11:00
定員 30 名
場所：イムス三芳総合病院
管理棟 1 階講堂

無料!



※受付は9月1日(火)から開始します。各講座ごとお申し込みが必要です。

お問い合わせや申し込みは、イムス三芳総合病院 地域連携室までお願いします。

TEL:049-274-7015