



ご相談は

無料



弘前 暮らしの保健室

平成

28年

7月16日より開催!

- どなたでも自由に参加できます!
- お茶を飲みながら気軽におしゃべり♪
- 医療・保健・福祉の経験者が日ごろお困りのことなどについてご相談に応じます。



場所：弘前市 清水交流センター 和室

日時：毎月 第1・第3 土曜日

9:00 ~ 12:00

*詳しくは裏面の予定表をご覧ください

たまに、医療・介護などのイベント(研修会)をします!

(一部、(運動を含むイベント等) 有料の日もあります)

「弘前 暮らしの保健室」運営事務局

☎0172

代表 佐藤 ゆきゑ (勤務先:ケアステーション撫牛子)

32-8693

弘前暮らしの保健室

平成28年度 予定表

開催日 (すべて土)	時間	実施内容	備考 (場所など)
平成28年 7月16日	9:00 ~12:00	・ミニ講座「最後まで自宅で過ごすためには」 ・茶話会(相談)	弘前市 清水交流センター
8月6日		・茶話会(介護相談、かかりつけ医の医師って?)など	和室
8月20日		・ミニ講座「在宅、自宅での医療はどこまでできるの」 ・茶話会(相談)	
9月3日	9:00 ~14:00	・嚥下食について「調理し、食べてみよう」	調理室
9月17日	9:00 ~12:00	・ミニ講座「高齢者の食事」 ・茶話会(相談)	和室
10月1日		・茶話会(薬のことについて)	
10月15日		・ミニ講座「薬の飲み方について」 ・茶話会(相談)	
11月5日	9:00 ~14:00	・認知症研修会 「じゅんちゃん一座」~寸劇を見て 笑って学ぼう認知症~	和室2部屋
11月19日	9:00 ~12:00	・清水交流センターフェスティバル 参加	
12月3日		・ミニ講座「認知症の看護、介護について」 ・茶話会(相談)	和室
12月17日		・簡単にできる体操(ダンベル体操など) ・茶話会(相談)	※レク保険料あり 和室
平成29年 1月7日		・ミニ講座「口腔ケアについて」 ・茶話会(相談)	和室
1月21日		・簡単にできる体操(ダンベル体操など) ・茶話会(相談)	※レク保険料あり 和室
2月4日		・ミニ講座「介護保険ってなに」 ・茶話会(相談)	和室
2月18日		・簡単にできる体操(ダンベル体操など) ・茶話会(相談)	※レク保険料あり 和室
3月4日	9:00 ~12:00	・ミニ講座「無理のない介護の方法を知ろう」 ・茶話会(相談)	和室
3月18日		・茶話会 ・次年度の「暮らしの保健室」計画	