

# 健康セミナーへのお誘い

身近なテーマで健康セミナーの開催をいたします。どなたでもお気軽にご参加ください。何度でも参加可能です。

各種健康測定もやります！

主催・場所：JCHO千葉病院健康管理センター

時間：14：30～ 1時間程度

内容：健康講話・各種健康測定（下記表参照）・保健師による健康相談

参加費：無料 血管年齢測定をご希望の方のみ1,000円

年間予定表：（諸事情により、日程変更する場合があります。ホームページをご覧ください。）

回	実施月	セミナー内容・講師	健康測定の内容
1	12月 6日（火）	「家庭でできる感染対策」 講師：感染管理認定看護師 斉藤博子	●血管年齢（先着10名） ●骨密度・体脂肪率 ●血圧 ●血中酸素飽和度 ●室内でできる簡単な体力測定
2	1月10日（火）	「手荒れ・肌荒れ・冬のスキンケア」 講師：皮膚・排泄ケア認定看護師 岡田 美津枝	
3	1月27日（金）	「発熱時に気を付けたい食事」 講師：管理栄養士	
4	2月 7日（火）	「姿勢のすすめ ～一緒に体を動かしましょう！～」 講師：健康運動実践指導士 岩崎 智子	
5	2月21日（火）	「食事で体を温めて、寒い冬を乗り切ろう！」 講師：管理栄養士	
6	3月 7日（火）	「柔軟性を保つストレッチ」 講師：理学療法士	
7	3月24日（金）	「終活」 講師：がん性疼痛看護認定看護師 湯浅 歩	
8	4月10日（月）	「認知症最近のトピックス」 講師：認知症看護認定看護師 小倉 まゆみ	
9	4月25日（火）	「糖尿病予防や糖質制限について」 講師：糖尿病看護認定看護師 滝 幸恵	
10	5月 8日（月）	「むくみのお話」 講師：リンパ療法士 牛木 瑞恵	



セミナー風景です。  
楽しく開催しております。

お問い合わせ・ご予約希望

JCHO千葉病院健康管理センター 保健指導室直通

TEL043-(261)-0530

ご自由にご参加ください。電話予約も承っております。