

第43期実践保健大学 講座日程表

回	日 程		テ ー マ
1 回	9月26日 (土) 9:00~12:00	1	院長あいさつ
		2	実践保健大学同窓会長あいさつ
		3	院長講話 (当院の現状報告等)
		4	小諸小唄シャンシャン体操
		5	院内探訪：手術室と検査機器を見てみよう
		6	オリエンテーション・グループワーク
2 回	10月16日 (金) 13:00~16:00 会場：老健こまくさ	1	老人保健施設こまくさ概要説明
		2	こまくさ施設見学
		3	かんたん身体チェック
		4	健康な体を維持しよう 講話：サルコペニア、ロコモ、フレイルって何だろう 運動指導：手軽にできる体力アップ運動
		5	グループワーク
3 回	11月20日 (金) 13:00~16:00	1	食品添加物 (着色料) について学ぼう
		2	サルコペニアを防ぐ食事の工夫 あなたの食事は大丈夫？管理栄養士が解析
		3	糖尿病サポートチームの演劇
		4	グループワーク
4 回	12月18日 (金) 13:00~16:00	1	上手な医者のかかり方
		2	人生会議をはじめよう グループワーク
5 回	1月15日 (金) 13:00~16:00	1	健康診断ってなにを診てるの？
		2	介護が必要になったらどうすればいいの？
		3	こんなときあなたはどようする？ ー救急医療を正しく上手に使おうー
		4	グループワーク
6 回	2月27日 (土) 9:00~12:00	1	修了証書授与
		2	院長あいさつ
		3	実践保健大学同窓会長あいさつ
		4	実践保健大学同窓生の活動
		5	院内ボランティアのすすめ
		6	健康づくりの種蒔き人になろう
		7	グループワーク・集合写真

第1回 (開講式) ・ 6回 (修了式) は土曜日午前に行います。

講座内容は変更することがあります。