

参加費無料

自分の心臓は自分で守る！

心不全にならないために、悪くしないためにできること

7月23日（水）14：00～15：00

1 「心不全と上手に付き合うために～予防から治療までの道しるべ～」

講師： 横浜南共済病院

慢性疾患看護専門看護師、心臓リハビリテーション指導士 三橋 啓太 氏

9月13日（土）14：00～15：00

2 「運動はどうする？～心臓とフレイル予防～」

講師： ウェルビーハートクリニック

理学療法士、心臓リハビリテーション指導士、心不全療養指導士 池谷 祥吾 氏

簡単な体力測定
も実施します♪

10月22日（水）14：00～15：00

3 「心臓にやさしい食事」

講師： 横浜栄共済病院

管理栄養士、心不全療養指導士 大畠 まり美 氏

10月29日（水）14：00～15：00

4 「薬の知識と薬局の使い方」

講師： 株式会社 トモズ 薬剤師 木村 綾子 氏

11月8日（土）14：00～15：30

5 「よりよく生きるためのACP（人生会議）」

講師： 磯子区在宅医療連携拠点 相談室 かけはし

看護師 河村 朋子 氏

全五回の連続講座です！
ご家族の方もぜひご参加ください！

場所：新杉田地域ケアプラザ 多目的ホール（JR新杉田駅直結 徒歩1分）

定員：30人（先着順）

申込期間：6/9（月）～6/30（月）

申込・問い合わせ先：新杉田地域ケアプラザ（担当：永田・久世）

TEL：045-771-3332

ご参加お待ちしております！