



第16回 家庭でできる看護ケア教室

「実感！今すぐできる健康管理」

～ あと一つの予防で いきいき生活 ～

< 第1回 > 平成26年10月22日（水） 13:00～15:30

「動く」

～転ばぬ先のつえ 簡単にできる足腰の運動～
～ちょっとしたコツで みんながあずましくなる
紙おむつのあてかた～

「食べる」

～抗がん剤治療中の食事～
～実は栄養不足 栄養補助食品のお話し～

< 第2回 > 平成26年10月29日（水） 13:00～

「守る」

～目で見て実感 家庭内の感染予防対策の実際

「眠る」

～アロマで良い睡眠 脳の若返りにチャレンジ



開催日時：< 第1回 > 平成26年10月22日(水)13:00～15:30

< 第2回 > 平成26年10月29日(水)13:00～15:30

場 所：弘前市本町40-1
弘前大学医学部コミュニケーションセンター
(駐車場はありません)

募集人数：市民の方先着30名

申込み受付期間 … 平成26年9月16日(火)～10月10日(金)
(土・日曜日・祭日を除く9:00～17:00)

申込み問合せ先 … 弘前大学医学部附属病院 地域連携室
電話 0172-39-5337 担当・木村 淑子

主 催：弘前大学医学部附属病院 看護部
(この事業は、公益社団法人青森医学振興会の助成金で運営されております)

