



ふじた 地域とともに健康をつくりたい
まちかど保健室カレンダー



藤田医科大学 地域包括ケア中核センターサテライト

朝 10時から 保健室前でラジオ体操を行います！ 一緒に体操しましょう！

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前 10時 ～ 12時	休 み	数独に チャレンジ	脳トレ	詰将棋を してみよう	健康マージャン けやきテラス 集会所 10:15～	漢字の書き順知って いますか？	お 休 み
		理学療法士	看護師	看護師	理学療法士	看護師	
午後 13時 ～ 15時	13:30から 健康相談	13:30から 漢字クイズ	13:30から 転倒予防	13:30から 塗り絵	13:30から 毛糸を使って クリスマスツリー		
	理学療法士	看護師	理学療法士	理学療法士	看護師		

午前のミニ講座は10時のラジオ体操後から、午後のミニ講座は13:30から行います。どなたでも参加することができます(参加費は無料)！

健康相談は、講座のない時間に無料で行っています。生活のこと・健康のこと・病気のこと・お薬のことなど、お気軽にご相談ください。

ふじたまちかど保健室

☎ 95-0311 Web





ふじた

地域とともに健康をつくりたい

まちかど保健室カレンダー

藤田医科大学 地域包括ケア中核センターサテライト



朝 10時から 保健室前でラジオ体操を行います！ 一緒に体操しましょう！

	日	月	火	水	木	金	土
	8	9	10	11	12	13	14
午前 10時 ～ 12時	休み	数独に チャレンジ	昭和クイズ	余った薬を 整理しよう (残っている薬持参)	こころとからだの健 康体操 (けやきテラス) 10:15～	市民公開講座 10:00 ひまわり体操 閉塞性肺疾患 の治療	お 休 み
		理学療法士	看護師	薬剤師	看護師	看護師	
午後 13時 ～ 15時	都合により お休みします		13:30から 自律神経 とは？	13:30から 腰痛予防	市民公開講座 14:00 ひまわり体操 痛みへの対処	13:30から 文字の 並び替え	
			看護師	理学療法士	理学療法士	看護師	

午前のミニ講座は10時のラジオ体操後から、午後のミニ講座は13:30から行います。どなたでも参加することができます(参加費は無料)！

健康相談は、講座のない時間に無料で行っています。生活のこと・健康のこと・病気のこと・お薬のことなど、お気軽にご相談ください。

都合により講座内容が変更する場合がございます。ご了承ください。

ふじたまちかど保健室

☎ 95-0311 Web





ふじた

地域とともに健康をつくりたい

まちかど保健室カレンダー

藤田医科大学 地域包括ケア中核センターサテライト



朝 10時から 保健室前でラジオ体操を行います！ 一緒に体操しましょう！

	日	月	火	水	木	金	土
	15	16	17	18	19	20	21
午前 10時 ～ 12時	休 み	数独に チャレンジ	自律神経 とは？	初心者麻雀	血液検査の結果を 見てみよう	都合により お休みします 	1 モ 3 バ 時 イ ～ ル ク リ ス マ 買 ス い 支 物 援 支 会 援
午後 13時 ～ 15時		理学療法士	看護師	看護師	看護師		
		市民公開講座 14:00 ひまわり体操 訪問で受けるサービ スを知ろう	13:30から 脳トレ	13:30から 足の ストレッチ	けやきいきいき 健康体操 (けやきてラス) 13:30～	13:30から 旅行に行ったつも りになるう	
		ケア マネジャー	看護師	理学療法士	理学療法士	看護師	

午前のミニ講座は10時のラジオ体操後から、午後のミニ講座は13:30から行います。どなたでも参加することができます(参加費は無料)！

健康相談は、講座のない時間に無料で行っています。生活のこと・健康のこと・病気のこと・お薬のことなど、お気軽にご相談ください。

都合により講座内容が変更する場合がございます。ご了承ください。

ふじたまちかど保健室

☎ 95-0311 Web





ふじた

地域とともに健康をつくりたい

まちかど保健室カレンダー



藤田医科大学 地域包括ケア中核センターサテライト

朝 10時から 保健室前でラジオ体操を行います！ 一緒に体操しましょう！

	日	月	火	水	木	金	土
	22	23	24	25	26	27	28
午前 10時 ～ 12時	休 み	爪でわかる 健康状態	薬の飲み方 使い方	100ます計算	薬膳とカレーの美 味しい関係	冬を楽しむ	お 休 み
		看護師	薬剤師	薬剤師	薬剤師	看護師	
午後 13時 ～ 15時		13:30から 高齢者の相談 窓口について	13:30から 健康相談	13:30から 睡眠の質 向上のために	13:30から 塗り絵	13:30から 2024年を 振り返る	
		看護師	理学療法士	看護師	理学療法士	看護師	

午前のミニ講座は10時のラジオ体操後から、午後のミニ講座は13:30
どなたでも参加できます(参加費は無料)！
健康相談は、講座のない時間に無料で行っています。
気軽にご相談ください。都合により講座内容が変更する場合がございます。
ご了承ください。

ふじたまちかど保健室

☎ 95-0311 Web



ふじた

地域とともに健康をつくりたい

まちかど保健室カレンダー

藤田医科大学 地域包括ケア中核センターサテライト

10時から 保健室前でラジオ体操を行います！ 一緒に体操しましょう！



	日	月	火	水	木	金	土
	29	30	31	1	2	3	4
午前 10時 ～ 12時	休 み	年 末 休 み	年 末 休 み	年 末 休 み	年 末 休 み	年 末 休 み	お 休 み
午後 13時 ～ 15時							

午前のミニ講座は10時のラジオ体操後から、午後のミニ講座は13:30から行います。どなたでも参加することができます(参加費は無料)！

健康相談は、講座のない時間に無料で行っています。生活のこと・健康のこと・病気のこと・お薬のことなど、お気軽にご相談ください。

都合により講座内容が変更する場合がございます。ご了承ください。

ふじたまちかど保健室

☎ 95-0311 Web

