



「医療の専門家」が皆さんの地域へお伺いします！

まちづくり出前講座

能美市立病院・寺井病院・芳珠記念病院の合同企画

能美市医師会
も後援！

共通講座

担当する病院については調整してご連絡します。
※講師派遣は、能美市立病院、寺井病院が担当いたします。

個別講座

病院個別に企画するバラエティ豊かな講座です。
※詳細な内容は、チラシの裏面に記載しています。

共通講座

生活習慣病

1

生活習慣病になりやすい環境の中で生活している現代人。糖尿病、高血圧、脂質異常症といった生活習慣病は、もはや人ごとではありません。生活習慣病の基礎知識を学べる講座です。

【条件】平日の午後のみ



共通講座

転倒・骨粗しょう症予防

2

高齢の方に多い、ふいの転倒。骨折すれば日常生活に支障をきたすことも少なくありません。転倒を予防するための注意点や動作のコツの他、骨粗しょう症の予防についても学べる講座です。



共通講座

肩こり・腰痛予防

3

悩まされている方も多い、肩こりや腰痛症状。そんな肩こり・腰痛も、メカニズムを知ることによって予防できるかもしれません。予防に役立つ正しい姿勢や、ご家庭でかんたんにできる体操を学べる講座です。



お申込み・お問合せ

お気軽に
お問い合わせ
ください！



まってるほほ

能美市 健康福祉部 健康推進課
☎58-2235

開催希望日の1ヵ月前までにお申込みください

※お申込みの際に、ご希望の講座をお伝えください。
※講師の都合などにより、日程などご希望に添えない場合があります。



共通講座の
3番を…



病院個別に企画するバラエティ豊かな講座です。

※講師派遣は、能美市立病院、寺井病院が担当いたします。

① 寸劇で楽しく分かる糖尿病

糖尿病を知り日常生活でコントロールしていく方法を、食事療法、運動療法、フットケアなど、3つの場面を想定した寸劇で説明します。

【講師】能美市立病院（多職種チーム）

【時間】約40分

【条件】月・火・木・金曜は午後のみ、土・日曜は終日対応が可能（要相談）

※水曜は終日対応不可

② 最後まで自分らしく生きるために ～自分の望む医療を 家族に伝えておくために～

「もしも、病気や突然の事故で、自分の希望を伝えることができなくなってしまったら…」自分が受けたい医療を家族や親しい人に伝えるためのポイントを説明します。

【講師】能美市立病院（多職種チーム）／寺井病院（看護師）

【時間】約60分

③ フレイル健康チェック

血中酸素濃度・血圧・握力・口コモチェック・医療、介護に関する相談などを実施します。

【講師】寺井病院（多職種チーム）

【時間】約60分

【条件】毎月第2水曜日13:30～14:30のみ

人数は約30名を目安

④ お薬についての話

お薬の飲み方、複数のお薬を服用した際の相互作用やリスク、サプリメントなどについて解説します。

【講師】寺井病院（薬剤師）

【時間】約60分

お申込み・お問合せ



能美市 健康福祉部 健康推進課
☎58-2235

開催希望日の1ヵ月前までにお申込みください

※お申込みの際に、ご希望の講座をお伝えください。

※講師の都合などにより、日程などご希望に添えない場合があります。



個別講座の
3番を…