

なだ

～ コロナ禍でも健康なセカンドライフをすごすために、  
あなたも受講してみませんか？ ～

# 健康づくり講座 受講生募集！

講義日程・内容 ※時間はいずれも午後2時～3時

1. 9月12日(火)すこしお(減塩)と血圧
2. 9月19日(火)フレイル(加齢により心身が老い衰えた状態)
3. 9月26日(火)認知症について

会場 灘診療所 ※近隣会場に変更になる場合がございます

講師 灘診療所 看護師、介護職員、事務職員

受講 500 円(資料代、健康チェック実費/当日)

## 受講資格

ろっこう医療生協の組合員と家族で、原則3回参加できること。

修了後に医療生協の健康づくりや地域の活動に参加できること。

※ 組合員でない方は当日、ご加入ください。

※ 講師の都合により内容を変更する場合があります。

※ 新型コロナウイルス感染対策を講じて開催します。また、感染拡大等の状況によりオンラインでの開催や中止となる場合があります。

毎回、  
血圧や塩分チェック  
の実習をします！



定員になり次第締切

受講申し込み先



ろっこう医療生活協同組合 灘診療所

神戸市灘区水道筋6-6-3 電話 078-801-6665