

<第5回目が開催されました>

11月16日に第3弾の5回目が開催されました。今回は「インフルエンザ」についての講義を行った後、ダンスを行い「睡眠」についての知識を学びました。



<参加者の声>

- ・ダンス楽しいわ～!!
- ・前回講義してくれた看護師さんが顔を覚えていてくれて嬉しかった!
- ・生活習慣を見直していきます

疲れるけど楽しい♪



↓「インフルエンザ」についての講義



運動頑張ります!!



❀ 第4弾開催決定! ❀

開催日程(第3・4土曜日) 予約受付中!

第1回:2020年2月15日 第6回:7月18日
 第2回:3月21日 第7回:8月15日
 第3回:4月18日 第8回:11月28日
 第4回:5月16日 第9回:2021年2月27日
 第5回:6月20日 ※開催時間:14:00~16:00
 (受付13:30~)

ご予約は右下連絡先まで!

<編集後記>

先日、近所の公民館で防災訓練がありました。煙の中を歩いたり、非常食を試食するなどの体験をしてきました。それを機に家の中の防災グッズや非常食を確認することが出来ました。非常食や防災グッズはホームセンターで手に入れられるそうです。皆さんも災害に備えて一度、非常食や防災グッズを確認してみてもはいかがでしょうか?

問合せ: いちほら病院リハビリテーション科

(茨城県指定地域リハステーション)

担当: 篠田 ☎ 029-864-7731

掲示責任者: 森田英隆

掲示期間: 2019年12月2日~2020年1月31日