

地域で  
取り組む

# 健康活動

出張セミナー開催のお知らせ

健康で  
長生き



藤聖会(富山西総合病院・富山西リハビリテーション病院)では、公民館などへ病院スタッフが訪問し、皆さんの健康作りのお手伝いをさせていただきます。地域の皆さんと健康寿命アップを目指しましょう。お気軽に出張セミナーをご利用ください。

## セミナー内容：全7回

月に一度、専門職による30分程度の講義と健康運動を30分程度行います。

第1回

理学療法士

体力測定をしてみよう

第5回

言語聴覚士

おいしく食事を食べ続けること

第2回

医師

医師による健康の秘訣

第6回

看護師

人生会議ってなに？

第3回

管理栄養士

高齢者の食事のポイント

第7回

作業療法士・社会福祉士

認知症予防と認知症に優しい地域作り

第4回

歯科衛生士

お口の健康

理学療法士

運動の成果を振り返ってみよう

※第7回目は、振り返りの体力測定を行うため時間の延長があります。

対象地域

富山市(婦中地区、八尾地区、山田地区、大沢野地区)  
その他地域に関しては、ご相談ください

活動場所

各地区の公民館やコミュニティーセンターなど

最低活動人数

10人以上

費用

無料(活動場所の使用料の支払いはお願いいたします。)

持ち物

動きやすい服装、飲料、タオル、筆記用具

※お申込みは、裏面の「参加申込書」をご利用ください。

お問合せ

富山西総合病院  
地域サポートセンター tel.076-461-7730



富山西総合病院  
TOYAMA NISHI GENERAL HOSPITAL