

いきいき★健康倶楽部

みなさんの「しあわせな健康生活」を
応援します！

私たち広島共立病院の健康づくりの専門家は、
アイデアを生かし、お役に立ちたいと思っています。
お誘い合わせの上、どうぞお越してください。

今回のテーマ

「いつまでも若く元気に

過ごすための健康習慣」

講師：広島共立病院 保健師

日時：12月26日（木）10時～11時

場所：広島共立病院 7階 食堂

参加費：無料♡

どなたでも参加できます♪

※事前に参加申し込みはいりません。

お問い合わせ先

広島共立病院 地域連携室

(082)879-1111

♡次回は、1月23日（木）10時から認知症ケアチームから講義予定です

『いきいき★健康倶楽部』 今後の予定

日時	講演内容（予定）
12月26日（木） 10時～11時	「いつまでも若く元気に過ごすための健康習慣」 講師：広島共立病院 保健師
1月23日（木） 10時～11時	「物忘れ？認知症？こんな症状ありませんか？（仮）」 講師：広島共立病院 看護部 認知症ケアチーム
2月27日（木） 10時～11時	「脳内トレーニングでいきいき健康生活（仮）」 講師：広島共立病院 保健師

♪開催日時：毎月第4木曜日 AM10時～11時

♪開催場所：広島共立病院 7階 食堂 または
1階 ほっとスペース奥 心臓リハビリテーション室
（※場所が変更になることもあります）

♪参加費：無料

♪詳細は、お気軽にお問い合わせください☆

10月24日（木）のいきいき★健康クラブの報告です。

今回のテーマは「もし自分ががんになったら～緩和について～」

講師は広島共立病院 癌緩和ケア認定看護師の有田さんでした。

「自分らしく過ごせるように支援するのが緩和ケアです」とのことでした。

参加された方の中に、ご家族を看取った経験を持っておられる方も何名かおられ、それぞれ辛かった経験や思いを語っていただきました。

当院の緩和ケア病棟に対する期待も参加者の皆様から伺うことができました。