

# なごみの郷「第二回健康講座」

開催日 令和5年2月20日(月)

時間 午後1時30分～午後2時30分

場所 ふれあいホール

定員 先着20名

受付 随時

無料

テーマ 毎日を元気に暮らす3か条

講師 南草津病院(おしゃべり隊)

看護師・社会福祉士

内容 健幸な毎日を過ごすためには、身体の状態に応じた適切な医療サービスと日常での食事・運動・コミュニケーション

(会話・対話)の大切さについて解説いただきます。

また心の健康は、心が豊かになれば身体も健康になるという点について、福祉的な見地から講義をしていただきます。

相談 相談室にて医療・介護や看護に関する個別相談を受けます。

1名約20分、1回あたり3名を基準値とします。

草津市立なごみの郷

TEL 077-568-4753

