

健康教室カフェのご案内

兵庫大学 老年看護領域では毎年 6 月に健康教室を実施していますが、今年度は、健康教室カフェとして様々な内容で健康に対して取り組みを行います。

6 月 25 日（日）は例年どおりの健康教室を実施します。

健康教室カフェの予定は以下の通りです。お茶のご用意もあります（2，3，5 回）。ご参加をお待ちしております。

※健康教室カフェは有料とします。1 回につき 500 円の料金をいただきます。

回	日時	テーマ・定員	内容	担当
1	8/19 （土） 10:00～ 12:30	「高血圧と食事」 40 名	・高血圧のミニ講義 ・計測(inBody による体組成、血管年齢、簡易貧血検査 1 日の食塩量、みそ汁の塩分チェックなど)	兵庫大学 栄養マネジメント学科
2	10/15 （日） 10:00～ 12:30	健康体操 20 名	腰痛体操・骨密度を高める運動などをデモンストレーションして参加者に実施してもらう 終了後、感想などを交えて談話高齢者の食事について骨密度を高める運動と食事	兵庫大学 長尾先生
3	12/3 （日） 10:00～ 12:30	認知機能維持 するために 30 名	認知機能を維持するための方法について 終了後談話 参加者より実際にやっていることなどを話し合い共有する	兵庫大学 兒玉先生
4	12/16 （土） 10:00～ 12:30	「簡単減塩クッキング♪」 25 名	市販品や家にある野菜などを使い、手軽で美味しい減塩調理実習を行います。	兵庫大学 栄養マネジメント学科
5	2/10 （土） 10:00～ 12:30	看取りのお話 50 名	どのような最後を迎えたいか 平穏死、エンディングノート、人生会議、 看取り	千鶴園 三木副施設長

