

知って  
備えて  
安心

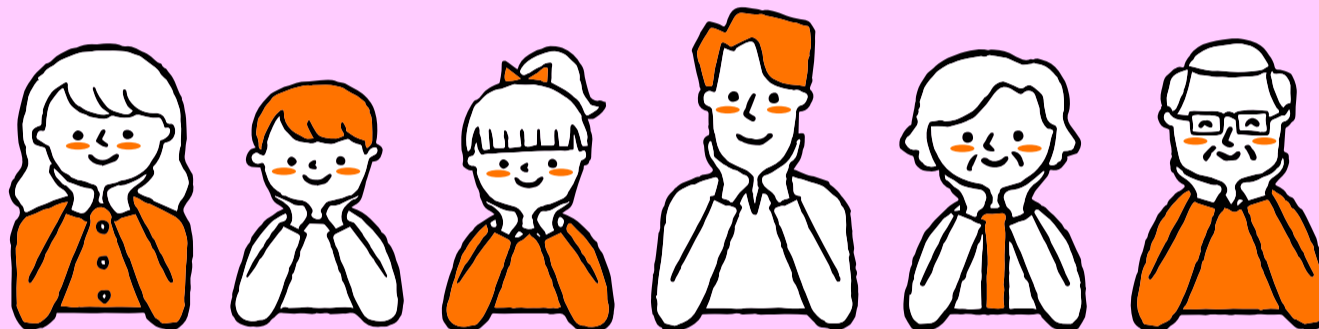
# 「脳卒中予防」 講座

2023年12月14日(木)

13:30 - 14:30

講師

戸畑リハビリテーション病院  
医師 奥 史佳先生



場所 沢見市民センター

お申し込み電話番号：TEL 093-881-5689

※ZOOMアプリでご自宅等どこからでも参加可能

(注：インターネット環境（スマホやタブレット・Wi-Fi 等）、  
通信費は自己負担です。1時間のZOOM利用で約0.5ギガ消費します)

※ZOOMへの参加申込はこちらのQRコードをスマホ等で読み込んでください  
後日お申込みされたメールアドレスにZOOM IDとパスコードを返信します ⇒



## 脳卒中予防のワンポイントアドバイス



No.1

### ヒートショックに注意!!

トイレ、脱衣場での急激な温度変化に注意しましょう

No.2

### 脱水に注意!!

暑い季節以外でもこまめに水分を摂取しましょう

No.3

### あなたの不整脈は大丈夫？

危険な不整脈かも？一度は受診しましょう

# 年間スケジュール（毎月第2木曜：講演、第4木曜：体操等）

※オンライン配信は第2木曜の講演のみです。地域の感染状況等により内容が変更・中止となる場合がございます

4月

13 フレイル講座



27 レッツウォーキング!!



5月

11 口腔ケア講座



25 レッツシングサムソング



6月

8 健康長寿に繋がる会話法



22 スマホ・タブレット安心教室



7月

13 リハビリ栄養講座



27 脳トレ体操



8月

台風で延期

10 高齢者向け住宅について

24 夏バテ改善レシピ紹介

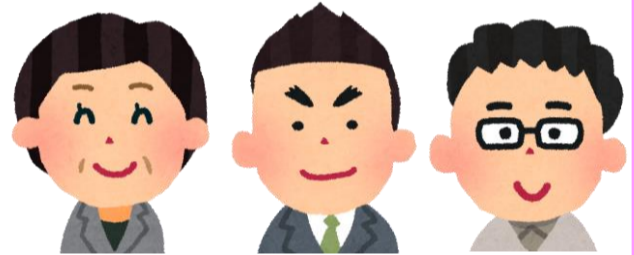


9月

14 地域の支援者紹介



28 高齢者向け住宅について



10月

12 認知症予防講座



26 レッツウォーキング!!



11月

9 終活講座



12月

今回の講座

14 医師からのお話



1月

11 館長講座

25 脳トレ体操



2月

8 お薬について学ぼう

22 笑いヨガ



3月

14 看護師さんからのお話

28 一年の振り返り会



お気軽にご参加・ご相談ください