



★場所：吉島病院健康管理棟2F

★対象者：どなたでもお気軽にお越しください

★申込不要・途中出入り自由

★参加費：200円



10月18日（金） 13：30～16：30

ACPのプロセス 13：30～14：30 「ACP～人生会議・意思決定支援～」

にじのはな在宅看護センター 管理者 森山 薫



14：30～15：30

懐かしい歌を一緒に歌いましょう

歌姫 古川 美鈴



11月15日（金） 13：30～16：30

13：30～14：30

「フレイルを予防し元気に過ごそう」

ヤクルト山陽 塩塚 千里



14：30～15：30

椅子に座ってできる毎日体操

ヨガインストラクター 有田 幹子



12月20日（金） 13：30～16：30

13：30～14：30 歌のミニレッスン・

ミニコンサート 伴奏 友安 瑞恵

ボイストレーナー・声楽家 平田 玉代

14：30～15：30

「シニア椅子ダンス」 鈴木 あつ子



『みんなの保健室』も開設しています。（無料）

血圧・酸素飽和度・身長・体重

体組成測定（筋肉量評価、体脂肪評価・水分量、推定骨量・基礎代謝量など） 医療、介護、福祉、認知症相談

主催：吉島病院 お問い合わせ先

吉島病院患者支援センター

TEL082-241-2167

※マスクを着用してお越し下さい