






6・7月健康講座のご案内



《健康講座スケジュール》

- ① 6月14日(火) 座ってできる軽体操!!
13:30~14:15 東北公済病院 MSW 天間 淳平先生
- ② 6月28日(水) 元気に動いて、いいウンチを出そう 
13:30~14:15 東北公済病院看護師 高橋 ひとみ先生
- ③ 7月13日(水) フレイルを予防しましょう 
13:30~14:15 Meiji 栄養士 狩野 純子先生
- ④ 7月20日(水) 頭皮・眉・爪のお手入れで表情を豊かに♥
13:30~14:15 アデランス:毛髪診断士/ピンクリボンアドバイザー 藤井 由樹先生
- ⑤ 7月27日(水) しっかり食べて元気に動こう 
13:30~14:15 東北公済病院 管理栄養士 和泉とし江先生

参加される方へのお願い

【参加者】 ワクチン3回以上接種された方で10名程度
人数に制限があるので参加希望の方はお声掛けください。

《注意事項》 *①~③の方は参加できません

- ① 2週間以内に発熱や咳・咽頭痛など呼吸器症状のあった方
- ② 2週間以内に味覚・嗅覚障害、嘔吐・下痢などの消化器症状のあった方
- ③ 保健所の健康観察対象者・対象者に接触した方
- ④ お名前と連絡先の記載をしてください
- ⑤ 参加の方は不織布マスクを着用してください
- ⑥ 入退室時やマスクに触れた後には手指消毒をお願いします
- ⑦ 原則、飲食はできませんが水分補給は可能です
- ⑧ 宮城県内で新型コロナウイルス感染症が広がり安全が確保できないと判断した場合は急遽、中止する可能性もあります。

当日の開催の有無を「ささえて」まで電話でお問合わせください

お問い合わせ



SASAETE
ささえて

電話:代表

022-227-2211
(内線3005)

仙台市青葉区国分町2丁目3番2号 (広瀬通り側エトスビル1階)

火曜・水曜・木曜 9:30~16:30