



ふじた

# まちかど保健室カレンダー

地域とともに健康をつくりたい

藤田医科大学 地域包括ケア中核センター サテライト



**朝10時から 保健室前でラジオ体操を行います！一緒に体操しましょう！**

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
午前 10時 ～ 12時	数独に チャレンジ	漢字クイズ	腰痛予防	健康マージャン けやきテラス 集会所 10：15～	幸福ですか？	
休 み	理学療法士	看護師	理学療法士	看護師	看護師	休 み
午後 13時 ～ 15時	13：30から 間違い探し	13：30から 脳トレ	13：30から 100ます計算 と足し算数独	13:30から 穴あき しりとり	13:30から 輪投げを しよう	
	理学療法士	看護師	薬剤師	看護師	看護師	

- ・午前のミニ講座は10時のラジオ体操後から、午後のミニ講座は13時30分から行います。どなたでも参加することができます（参加は無料！）
- ・健康相談は講座のない時間に行ってています。生活のこと、健康のこと、病気のこと、薬のことなどお気軽にご相談ください。

ふじたまちかど保健

室

☎ 95-0311





# まちかど保健室カレンダー

地域とともに健康をつくりたい  
藤田医科大学 地域包括ケア中核センター・サテライト



10時から 保健室前でラジオ体操を行います！一緒に体操しましょう！

日	月	火	水	木	金	土
8	9	10	11	12	13	14
午前 10時 ～ 12時	数独に チャレンジ  お 休 み	懐かしい遊 び  理学療法士	建 国 記 念 日	こころとからだの 健康体操 (けやきテラス) 10:15～  看護師	百人一首 第22回  看護師	休 み
午後 13時 ～ 15時	グリーンカフェ 二村台  14:00～15:00	13:30から モルックを やってみよう  看護師		市民公開講座 14:00から 関節疾患について  理学療法士	お出 休 み 張 講 座 の 為	

- 午前のミニ講座は10時のラジオ体操後から、午後のミニ講座は13時30分から行います。どなたでも参加することができます（参加は無料！）
- 健康相談は講座のない時間に行ってます。生活のこと、健康のこと、病気のこと、薬のことなどお気軽にご相談ください。

ふじたまちかど保健  
室  
☎ 95-0311





ふじた

# まちかど保健室カレンダー

地域とともに健康をつくりたい  
藤田医科大学 地域包括ケア中核センター・サテライト



10時から 保健室前でラジオ体操を行います！一緒に体操しましょう！

日	月	火	水	木	金	土
15	16	17	18	19	20	21
午前 10時 ～ 12時	数独に チャレンジ  お休み	漢字クイズ  理学療法士	足の筋トレ  看護師	般若心経の話  看護師	お出張講座の為  モバイル・買い物支援	13：00～モバイル・買い物支援
午後 13時 ～ 15時	お出張講座の為  モバイル・買い物支援	13：30から 脳トレ  看護師	13：30から 薬の飲み方使い方 (花粉症)  薬剤師	けやきいきいき 健康体操 (けやきテラス) 13：30～  理学療法士	13：30から ボーリングを やろう  看護師	

- 午前のミニ講座は10時のラジオ体操後から、午後のミニ講座は13時30分から行います。どなたでも参加することができます（参加は無料！）
- 健康相談は講座のない時間に行ってています。生活のこと、健康のこと、病気のこと、薬のことなどお気軽にご相談ください。

ふじたまちかど保健室

☎ 95-0311

Web



# 2月

## ふじたまちかど保健室カレンダー

地域とともに健康をつくりたい  
藤田医科大学 地域包括ケア中核センター・サテライト



10時から 保健室前でラジオ体操を行います！一緒に体操しましょう！

日	月	火	水	木	金	土
22	23	24	25	26	27	28
午前 10時 ～ 12時	休  み	天 皇 誕 生 日	懐かしい遊び  看護師  13：30から 脳トレ  看護師	詰将棋  看護師  13：30から お薬相談  薬剤師	冬の星座  看護師  13：30から 肩周りの ストレッチ  理学療法士	3・4月の カレンダーを 作ろう  看護師  健康レク会 (けやきテラス) 13：00～  看護師
午後 13時 ～ 15時						休 み

- 午前のミニ講座は10時のラジオ体操後から、午後のミニ講座は13時30分から行います。どなたでも参加することができます（参加は無料！）
- 健康相談は講座のない時間に行ってきます。生活のこと、健康のこと、病気のこと、薬のことなどお気軽にご相談ください。

ふじたまちかど保健室

☎ 95-0311

Web

