



ふじた

地域とともに健康をつくりたい

まちかど保健室カレンダー

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 | 休 | 数独に チャレンジ | 昭和について | 都合により お休みします | 都合により お休みします | 健康マージャン けやきテラス 集会所 10:15～ | 初心者麻雀 (復習) |
| | | 理学療法士 | 看護師 | | | 看護師 | 看護師 |
| 午後 13時 ～ 15時 | み | 13:30から 体力測定 | 13:30から 漢字クイズ | 都合により お休みします | 都合により お休みします | 13:30から 100ます計算 | 都合により お休みします |
| | | 看護師 | 看護師 | | | 薬剤師 | |



- 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13:30から行います。どなたでも参加することができます（参加費は無料）！
- 健康相談は、講座のない時間に無料で行っています。生活のこと・健康のこと・病気のこと・お薬のことなど、お気軽にご相談ください。

ふじたまちかど保健室

☎ 95-0311 Web





ふじた

地域とともに健康をつくりたい

まちかど保健室カレンダー

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 |
|-----------------------|--------|-------------------------------|-------------------|-----------------------------------|--|--------------------|--------|
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 午前 10時 ～ 12時 | 休 み | 数独に チャレンジ | 懐かしい遊び | 詰将棋 | こころとからだの 健康体操 (けやきテラス) 10:15～ | 花札を やってみよう | 休 み |
| | | 理学療法士 | 看護師 | 看護師 | 看護師 | 看護師 | |
| 午後 13時 ～ 15時 | | グリーンカフェ 二村台 14:00～15:00 | 13:30から 昭和について | 13:30から 薬の飲み方・使い 方 (飲み薬) | 13:30から 塗り絵 | 13:30から 春の歌を歌おう | |
| | | | 看護師 | 薬剤師 | 理学療法士 | 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13:30から行います。どなたでも参加することができます（参加費は無料）！
- 健康相談は、講座のない時間に無料で行っています。生活のこと・健康のこと・病気のこと・お薬のことなど、お気軽にご相談ください。

ふじたまちかど保健室

☎ 95-0311 Web





地域とともに健康をつくりたい

ふじた まちかど保健室カレンダー

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 |
|-----------------------|--------|--|----------------|-----------------|---------------------------------------|------------------|--------|
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 午前 10時 ～ 12時 | 休 み | 数独に チャレンジ | 漢字クイズ | 転倒予防 | 人生の終末を 考える | 春 分 の 日 | 休 み |
| 午後 13時 ～ 15時 | | 理学療法士 | 看護師 | 理学療法士 | 看護師 | | |
| | | 市民公開講座 14:00 ひまわり体操 関節疾患と ケアプラン | 13:30から 脳トレ | 13:30から お薬相談 | けやきいきいき 健康体操 (けやきテラス) 13:30～ | | |
| | | ケアマネジャー | 看護師 | 薬剤師 | 理学療法士 | | |

- 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13:30から行います。どなたでも参加することができます（参加費は無料）！
- 健康相談は、講座のない時間に無料で行っています。生活のこと・健康のこと・病気のこと・お薬のことなど、お気軽にご相談ください。

ふじたまちかど保健室

☎ 95-0311 Web



ふじた

地域とともに健康をつくりたい

まちかど保健室カレンダー

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 |
|-----------------------|-------------|-----------------------------------|-------------------|--|----------------------------|--|--------|
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 午前 10時 ～ 12時 | お 休 み | 数独に チャレンジ | 懐かしい遊び | 足のストレッチ | 百人一首 第23回 | 出張講座の お休み のため  | 休 み |
| | | 理学療法士 | 看護師 | 理学療法士 | 看護師 | | |
| 午後 13時 ～ 15時 | | グリーンカフェ 二村台 14:00～15:00 | 13:30から 昭和について | 13:30から 薬膳とカレーの おいしい関係 (サフラン) | 13:30から 簡単工作 (飛ぶかえる) | 健康レク会 (けやきテラス) 13:30～ | |
| | | | 看護師 | 薬剤師 | 理学療法士 | 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13:30から行います。どなたでも参加することができます（参加費は無料）！
- 健康相談は、講座のない時間に無料で行っています。生活のこと・健康のこと・病気のこと・お薬のことなど、お気軽にご相談ください。

ふじたまちかど保健室

☎ 95-0311 Web



3月

ふじた

地域とともに健康をつくりたい

まちかど保健室カレンダー

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 |
|-----------------------|--------|-----------------|----------------|---|---|---|--------|
| | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 午前 10時 ～ 12時 | 休 み | 数独に チャレンジ | 漢字クイズ | | | | 休 み |
| | | 理学療法士 | 看護師 | | | | |
| 午後 13時 ～ 15時 | | 13:30から 睡眠の話 | 13:30から 脳トレ | | | | |
| | | 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13:30から行います。どなたでも参加することができます（参加費は無料）！
- 健康相談は、講座のない時間に無料で行っています。生活のこと・健康のこと・病気のこと・お薬のことなど、お気軽にご相談ください。

ふじたまちかど保健室

☎ 95-0311 Web