

やっぱり大切！健康管理♪

健康的な
身体づくり
のための…

- 第1部 血圧・脈拍・体温について
第2部 食事について

病院を受診すると、血圧・脈拍・体温を測定すると思います。ただ・・・わかっているようで、意外と知らない血圧・脈拍・体温についての基礎知識。また、バランス良く食事をとることは、身体づくりの為に大事ですが、意外と出来ていない正しい栄養摂取。

人生100年時代と言われていますが、健康で楽しく末永く暮らすためには、自分の身体の状態を知り、正しく自己管理していくことと、健康的な身体づくりが重要です。

基本的な健康管理について、わかりやすく当センターの看護師と栄養士からお伝えします。今さら聞けないような基礎的な事についても気軽に相談もできますよ★皆で楽しく学びましょう♪

- ☆主 催☆ 仙台市・社会福祉法人仙台市障害者福祉協会
☆日 時☆ 令和3年6月26日(土) 13:30~14:30

- ☆会 場☆ 仙台市宮城野障害者福祉センター
住所：仙台市宮城野区大槻16-2
電話：022-292-8474

- ☆内 容☆ ①血圧・脈拍・体温についての講話
②健康的な身体づくりの為の食事の講話

- ☆講 師☆ ①仙台市宮城野障害者福祉センター 看護師 白坂 由美子
②仙台市宮城野障害者福祉センター 栄養士 油井 わか

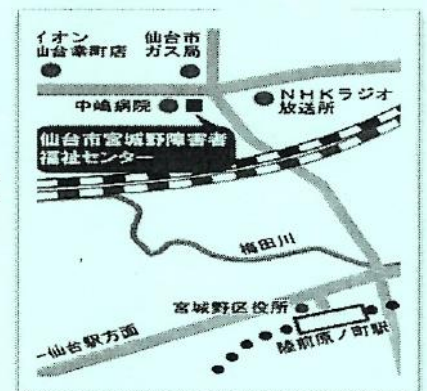
- ☆費 用☆ 無料

- ☆対 象☆ 仙台市内にお住まいの身体に障害のある方(難病の方含む) 15名

- ☆申込み☆ 所定の参加申込書に必要事項をご記入の上、令和3年6月22日(火)までに当協会へお申し込み下さい。(お電話でも受け付けます。022-266-0294)

新型コロナウイルス感染予防のため、当日は各自マスクの着用にご協力をお願いいたします

《お問い合わせ・申込み先》
社会福祉法人仙台市障害者福祉協会
〒980-0022 仙台市青葉区五橋二丁目12番2号
TEL 266-0294
FAX 266-0292



《 参加申込書 》

やっぱり大切！健康管理

[申込日：令和 年 月 日]

フリガナ	
氏 名	[年 月 日生(歳)]
住 所	〒 - 区
日 時	<input type="checkbox"/> 令和3年6月26日(土) 13:30~14:30
連 絡	TEL - - 携 帯 - - FAX - - E-mail @
車 椅子	<input type="checkbox"/> 有[<input type="checkbox"/> 電 動 <input type="checkbox"/> 手 動] <input type="checkbox"/> 無
情報保障	手話通訳 <input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要 要約筆記 <input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要 点字資料 <input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要 (その他)
介 添 人	<input type="checkbox"/> 有[氏名: TEL: -] <input type="checkbox"/> 無
緊急時の 連絡先	<input type="checkbox"/> 家族等 <input type="checkbox"/> その他 [連絡先名: TEL: - -] ※連絡先が勤務先の場合 (勤務先名:)
疑問点など	

※参加申込みに記載された個人情報は、本教室に関する目的(参加者への連絡、講師への連絡、ボランティア行事保険、次回以降の本教室に関する案内)にのみ使用させていただきます。