

「健康講座」開催のご案内



老人保健施設 サンタマリア の健康講座

老人保健施設サンタマリアは、
地域の皆様へ向けて高齢者に特化した健康講座を
開催します。皆様お問い合わせのうえ、
ぜひご参加くださいませ。



開催日時

講座

令和8年

9月16日(水)

15時～16時

貯筋(ちょきん)で100年元気に!

～椅子に座ったままできる「ながら」フレイル予防～

リハビリ部



令和8年

12月2日(水)

15時～16時

肌荒れを予防しましょう

～冬の乾燥、その他肌トラブルを防ぐには～

看護部



令和9年

1月13日(水)

15時～16時

バランスの良い食事とは

～高齢者に必要な栄養素、
食から作る健康～

栄養部



令和9年

3月10日(水)

15時～16時

認知症の特徴と対応方法

～最近気になる、あんな行動。
一緒に考えてみましょう!～

介護部



当日は
講座の他に

サンタマリアの紹介と

併設の聖霊居宅介護支援事業所のケアマネによる
介護保険制度にかかるご相談もできます!



【会場】



老人保健施設サンタマリア内 3階会議室
(名古屋市天白区瀬の巣一丁目1101番地)

【参加費】



無 料

【申込方法】



参加者氏名、参加講座名、参加人数を電話にてお知らせください



電話番号: 803-3611

担当者: 石塚