

～ 赤十字健康生活支援講習を受講しましょう ～

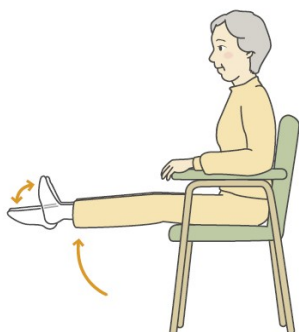
“ あなたの「いきいき」をこれからも！ ”

そして、地域の「いきいき」をこれからも！ ”

◎どなたでも受講できます：町内会、自治会（公民館、集会所...）、職場、サークルなど



急病や事故を知って
予防や対処法を



転ばないための筋トレ



麻痺があっても1人で着脱

○ 講習内容

1. 高齢期の健康と安全

- *健康寿命を伸ばすための知識
- *高齢者に起こりやすい病気や事故の
予防と対応

2. 自立した生活を続けるために

- *自らからだを動かす
- *食事・排泄・清潔

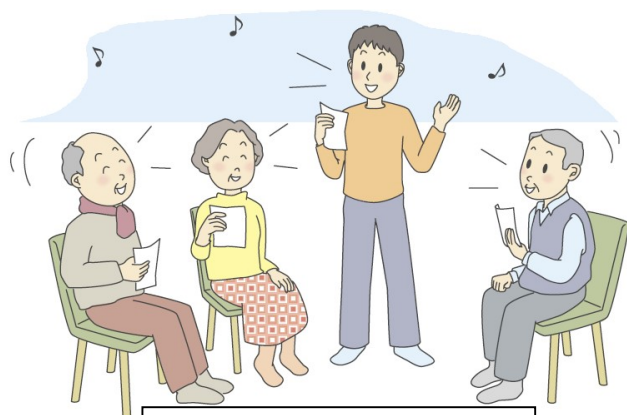
3. 地域における支援活動

- *地域共生社会へ
- *支援活動にあたって
- *認知症の人を地域で支える

◎ 時間：1時間～2時間くらいで

☆☆時間と内容については

お気軽にご相談ください☆☆



楽しく過ごしてストレス緩和



※2 カ月以上前から受け付けています：可能な限りお早めに

問合せ・申し込み：

日本赤十字社島根県支部

TEL 0852-21-4237 / FAX: 0852-31-2411

救いを託されている。