

住民さん
向け

無料

まちかど保健室



～医療・介護のお話し・相談しませつか～

開催日： **2025**
1月 **は** 第 **1・3** **火曜日**
時間： AM **10:00** ～ **11:30**
場所： **茶山台ほけんしつ** (茶山台団地 21 棟 301 号室)

[プログラム]

- ✓ ミニ講座
- ✓ 医療や介護の相談
- ✓ 健康チェック ～血圧、脈拍など～



日時

1月 7日 [火]

ミニ講座



カラダの機能を高めよう

健康体操

内容

担当

- 看多機 ベルシャンテハウス
▶ **介護福祉士** (講師)
ベルシャンテ訪問看護ステーション
▶ **看護師**

日時

1月 21日 [火]

体力測定

ミニ講座



理学療法士から学ぶ!

筋力維持体操

内容

担当

- ベルピアノ病院
▶ **理学療法士** (講師)
▶ **看護師**



ポイント溜まればコーヒープレゼント/
オークカフェのポイント溜まります

出張オークカフェ

協力：よしみ会グランドオーク百寿オークカフェ
生活相談員 (社会福祉士)

開催日： **月曜日** 不定期

時間： AM **10:00** ～ **12:00**

場所： **茶山台ほけんしつ**
茶山台団地 21 棟 301 号室

毎月「としょだより」
「ほけんしつだより」
にてお知らせ

check!



主催 社会医療法人 生長会・帝塚山学院大学・大阪府住宅供給公社