病気を管理しながら元気に生きることを応援する

『ホット ＆ ハートの会』

慢性呼吸器疾患や循環器疾患、生活習慣病などで療養されている方々の集いの場です。同じ病気で療養されている方々とお話したり、ためになる講話を聴いたり、呼吸筋ストレッチなどの体操や効果的な日常生活動作を通じて、健康の維持・増進をはかってみませんか。

お気軽にご参加ください。

３月の予定

内容：みんなでゆっくり語り合おう！！

今年度、最後の会となります。みんなで呼吸器ストレッチを行った後、冬の間の近況報告、療養生活に関する情報交換を行いましょう。

今年度の活動評価も合わせて行います。

日時：３月２１日　水曜日　午後２時～４時

＊希望者に健康相談を行います。

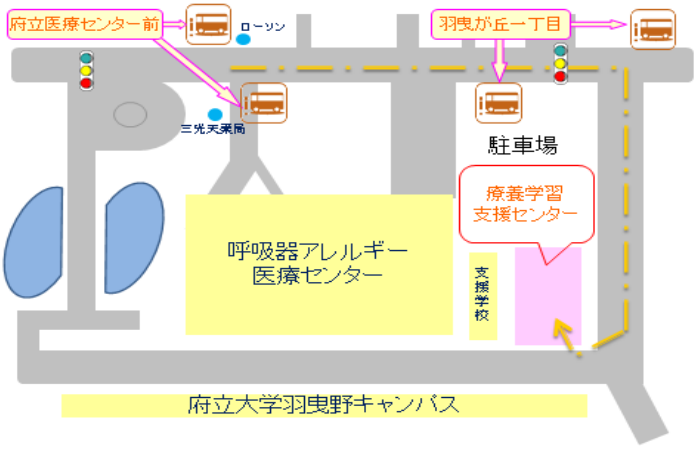
場所：大阪府立大学　療養学習支援センター

今後の予定：2012年5月　健康相談他

問い合わせ先：tel.072-950-2111

大阪府立大学　看護学部慢性看護学分野

簗持知恵子、薮下八重、石橋千春、角野雅春

http://www.nursing.osakafu-u.ac.jp/center/

メールアドレス　chiekos@nursing.osakafu-u.ac.jp