

# 病気を管理しながら元気に生きることをご支援する 「ホッと & 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で健康の維持・増進をはかってみませんか。ぜひ、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！！

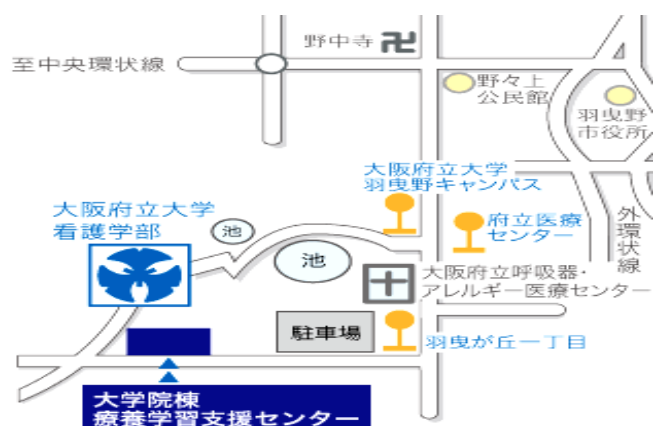
今年度、最後の会となります。みんなで呼吸筋ストレッチを行った後、冬の間の近況報告、療養生活に関する情報交換を行いましょう。今年度の活動評価も合わせて行います。

日時：3月13日 水曜日 午後2時～4時

場所：大阪府立大学 療養学習支援センター

\*希望者に健康相談を行います。毎回茶話会もあります。

\*駐車スペースが限られておりますので、なるべく公共交通機関でお越しください。



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  
藪下八重、旗持知恵子、  
石橋千夏、角野雅春、南村二美代

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

メールアドレス：y-yabushita@nursing.osakafu-u.ac.jp（藪下）  
chiekos@nursing.osakafu-u.ac.jp（旗持）