

病気を管理しながら元気に生きることがを応援する

# 「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。

**11月28日（水）午後2時～4時**

**内 容：講義とミニ演習** \*毎回健康相談・茶話会も行います。

★「薬の飲み合わせ・正確な服用の工夫」（講義）

講師：上田理絵先生

（大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター 薬局）

★「無理のない有酸素運動をやってみよう！」（ミニ演習）

講師：伊藤健一先生

（大阪府立大学総合リハビリテーション学部准教授）

**場 所：大阪府立大学 療養学習支援センター**

\*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）