病気を管理しながら元気に生きることを応援する

「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。

9月２６日（水）午後２時～４時

内 容：講義とミニ演習　＊毎回茶話会も行います。

★「血液検査データの見方」（講義）

講師：大和章宏先生

（大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター臨床検査科）

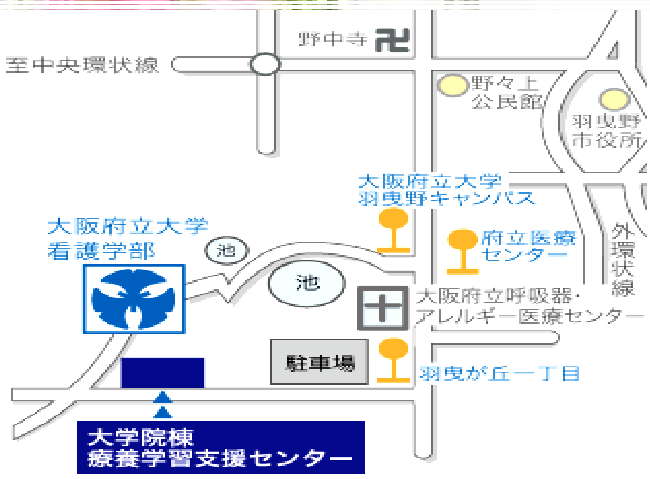
★「無理のない有酸素運動をやってみよう！」（ミニ演習）

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）

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、籏持知恵子、
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（籏持）