

平成27年度

# 脳卒中大学第2回講座 受講生募集!

今季、脳卒中大学は、“寝たきりゼロ・健康寿命延伸を目指そう!”をテーマにアドバンス編を開講します。ご家族、ご近所、皆様で参加いただき、健康長寿、健康増進につなげましょう。

## 9月26日(土) 13:00~14:30

### 第1部

13:00~13:15 **「脳卒中と認知症」**

講師：脳神経外科 山本泰永医師



13:15~13:30 **「認知症を支えるご家族の接し方」**

講師：一之瀬訪問看護ステーション所長 竹野美津子

13:30~13:45

**「脳をいきいき活性化 アンチエイジング体操」**

講師：リハビリテーション技術科 武井由佳

13:45~13:55

お楽しみリフレッシュタイム♪



### 第2部

※教室の内容は一部変更される場合がございます。

14:00~14:30 **【栄養講座】参加型：エプロンをご持参下さい**

**若返りは食事から 若さを保つ食材選び、食事作り**

講師：管理栄養士 塚田美奈子・赤津三果  
当院シェフ 鈴木萌・上條和也

会場：当院厚生棟4階ホール・3階

参加費：第1部オープン講座 参加費無料

第2部では材料費250円頂戴致します。(当日予約可)



♡脳卒中予防を学び、実践し、ご家族・周囲に予防の輪を大きく広げましょう!

#### 講座お申し込み方法

外来受付、栄養士までお電話等でお申し込み下さい。

(受付日：月曜日~土曜日 代表TEL：0263-48-3300)

当講座は、松本市の認知症予防ポイントプログラムに協賛しています。

参加された方には、ポイントシールを差し上げます。(広報まつもと 9月号参照)