

平成27年度

# 脳卒中大学第1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。

## 6月20日(土) 13:00~14:30

開始前 体をほぐしてリラックス **お手軽ストレッチ!**

13:00~13:10

【開講式】一之瀬病院院長挨拶



### 「寝たきりゼロ運動のさらなる推進を目指して」

#### 第1部

13:10~13:40

### 「三高と肥満は脳卒中の危険因子」



高血圧・高血糖・高脂血症

講師：脳神経外科専門医 小林正芳医師

☆ お楽しみリフレッシュタイム♪



通所リハビリスタッフによる 脳とからだのいきいき体操

#### 第2部

13:50~14:30 【栄養講座】参加型：エプロンをご持参下さい

### 長野県の健康長寿食を解明 健康食に学ぶ美味しい減塩レシピ

講師：管理栄養士 塚田美奈子・赤津三果  
調理師 鈴木萌・上條和也

※教室の内容は一部変更される場合があります。

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☎0263-48-3300)