平成29年度　教養講座開催日程

臥牛荘

月日	教室	講師	時間	テーマ等
4月18日	健康相談	はくじゅ	10:00～11:30	血圧測定・健康に関する相談
5月20日	健康相談	えがおみょう	13:30～15:00	血圧測定・健康に関する相談
6月18日	健康相談	しろがね	10:30～12:00	血圧測定・健康に関する相談
6月23日	介護予防教室	妙水宛	13:00～14:00	熱中症を予防しよう・体操等
9月22日	介護予防教室	八戸西病院	13:00～14:00	元気に活動的な生活を送って体力低下を予防しよう
11月14日	介護予防教室	八戸西病院	10:30～12:00	
11月17日	料理教室・健康講話	八戸西健診プラザ・八戸西病院	10:00～13:00	認知症になりにくい生活習慣