

＼みんなの地域で健やかに！／

まちかど 保健室が、 帰ってきました！

まちかど保健室は、皆さまの健康で安心の毎日を応援しています。

10月から定期的に開いておりますので、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

「最近、心配なことがあるの」「家族の介護のこと」「子どもがケガをしたら」など、
なんでも相談してみてください。

EVENT

住民さん向け

～医療・介護のお話し・相談しませつか～

まちかど保健室

開催日：毎月 第2・4 **火曜日**

時 間：AM 10:00～12:00

場 所：茶山台としよかん 
茶山台団地 19 棟集会所

- ✓ 医療や介護の相談
- ✓ 健康チェック ～血圧、脈拍、血管年齢～
- ✓ 看護師、相談員
(ケアマネジャー・ソーシャルワーカー〔交替〕)

無料です 詳しくは裏面をご覧ください >>

EVENT

＼ポイント溜まればコーヒープレゼント／

オークカフェのポイント溜まります

出張オークカフェ

開催日： **月曜日** 不定期 ※毎月「としよだより」にてお知らせ

時 間：AM 10:00～12:00

場 所：茶山台としよかん 
茶山台団地 19 棟集会所

10/17_[月]・31_[月] 開催します！

ドリンク（コーヒー・紅茶）…… ￥200
ケーキ・焼き菓子 …………… ￥100～200

協力：よしみ会グランドオーク百寿オークカフェ
生活相談員（社会福祉士）



主催 大阪府住宅供給公社・社会医療法人 生長会・帝塚山学院大学

オープニング記念 
出張オークカフェに
チラシ持参で
コーヒー半額
キャンペーン

使用期限：2022年12月末

無料

住民さん
向け

まちかど保健室



～医療・介護のお話し・相談しませつか～

専門職がお待ちしております

にこまる
生員会・悠人会
キャラクター

日時	テーマ	内容
10/11 [火] 10:00-12:00	体力測定・ 筋力維持体操	<p>10:00 10:30 11:00 12:00</p> <p>30分講座 健康チェック（血圧・脈拍） 随時 相談・体力測定</p> <p>30分講座「理学療法士から学ぶ！筋力維持体操」 担当：理学療法士・ケアマネジャー・看護師</p>
10/25 [火] 10:00-12:00	健康チェック	<p>10:00 10:15 11:00 12:00</p> <p>15分講座 健康チェック（血圧・脈拍・血管年齢・骨折リスク評価） 随時 相談</p> <p>15分講座「ケアマネジャーから学ぶ！介護保険を上手に利用するには」 担当：ケアマネジャー・看護師</p>
11/8 [火] 10:00-12:00	健康チェック	<p>10:00 10:15 11:00 12:00</p> <p>15分講座 健康チェック（血圧・脈拍） 随時 相談</p> <p>15分講座「もしものときについて話し合おう～人生会議～」 担当：看護師・医療ソーシャルワーカー</p>
11/22 [火] 10:00-12:00	健康チェック	<p>10:00 10:15 11:00 12:00</p> <p>15分講座 健康チェック（血圧・脈拍・血管年齢・骨折リスク評価） 随時 相談</p> <p>15分講座「産後ヨガ」／育児相談・体験＆女性の健康相談 ※赤ちゃんのお世話の体験も。お子様連れや老若男女問わずお越しください。 担当：助産師・看護師・医療ソーシャルワーカー</p>
12/13 [火] 10:00-12:00	体力測定・ 筋力維持体操	<p>10:00 10:30 11:00 12:00</p> <p>30分講座 健康チェック（血圧・脈拍） 随時 相談・体力測定</p> <p>30分講座「理学療法士から学ぶ！筋力維持体操」 担当：理学療法士・ケアマネジャー・看護師</p>
12/27 [火] 10:00-12:00	健康チェック	<p>10:00 10:15 11:00 12:00</p> <p>15分講座 健康チェック（血圧・脈拍・血管年齢・骨折リスク評価） 随時 相談</p> <p>15分講座「子どもや高齢者のケガ・救急（仮題）」 担当：看護師・ケアマネジャー</p>