平成30年度　社会福祉法人　南島会
【健康教室のご案内】

『地域の皆様の笑顔が見たい！地域の皆様に元気になってほしい！』そんな思いで、健康教室を実施しております。健康教室は全て無料ですので、お気軽にお問い合わせ下さい。元気で明るい私たちと楽しい時間を過ごしましょう♪

内　　容		担当	内　　容		担当	内　　容		担当
1	音楽療法（アコーディオンで歌おう昭和歌謡）	音楽健康指導士	25	腰痛について（腰痛予防体操）	理学療法士・柔整	49	熱中症について	看護師
2	音楽療法（アコーディオンで歌おう童謡集）	音楽健康指導士	26	変形性膝関節症について	理学療法士・柔整	50	食中毒予防	栄養士
3	音楽療法（キーボードで歌おう♪）	音楽健康指導士	27	ロコモティブシンドロームについて	理学療法士・柔整・運動療法士	51	脱水症状を予防しよう	看護師・栄養士
4	音楽療法（三線で歌う沖縄民謡）	音楽健康指導士	28	ロコモを学んで転倒予防	理学療法士・柔整・運動療法士	52	正しい薬の飲み方について	看護師
5	音楽療法（三線とアコーディオン）	音楽健康指導士	29	廃用症候群について	理学療法士・柔整・運動療法士	53	介護用品について	ヘルス&ケアジャパン
6	音楽を使った脳トレーニング	音楽健康指導士	30	生活習慣病について	理学療法士・柔整・運動療法士・看護師	54	薬膳療法について	栄養士
7	ミュージック・ケア	音楽健康指導士	31	メタボリックシンドロームについて	理学療法士・柔整・運動療法士・看護師・栄養士	55	薬膳料理について	栄養士
8	子育て支援のミュージック・ケア	音楽健康指導士	32	肥満について	理学療法士・柔整・運動療法士・看護師・栄養士	56	沖縄料理と薬膳について	栄養士
9	認知症高齢者についてのミュージック・ケア	音楽健康指導士	33	肝機能・腎機能について	看護師	57	栄養について	栄養士
10	昭和歌謡エアロビックエクササイズ	音楽健康指導士	34	胃ろうについて	看護師	58	食事療法について	栄養士
11	昭和歌謡ダンスエクササイズ	音楽健康指導士	35	血糖値について	看護師	59	高齢者の食事について	栄養士
12	高齢者のリズム体操	音楽健康指導士	36	脳卒中について	看護師	60	高齢者レク①	地域連携室・山城
13	リズムに合わせてストレッチ体操	音楽健康指導士	37	心筋梗塞・心筋症について	看護師	61	高齢者レク②	地域連携室・山城
14	握力アップ体操	健康運動指導士	38	手足のしびれについて	看護師	62	配食について	地域連携室・照屋
15	敏捷性アップ体操	健康運動指導士	39	心肺蘇生法・AEDについて	看護師	63	回想法（昭和の名曲①）	地域連携室・山原・山城
16	運動療法	健康運動指導士	40	高血圧について	看護師	64	回想法（昭和の名曲②）	地域連携室・山原・山城
17	ボール体操	健康運動指導士	41	インフルエンザを予防しよう	看護師	65	回想法（1950年代の沖縄①）	地域連携室・山原・山城
18	セラバンド体操	健康運動指導士	42	ノロウィルス対策	看護師	66	回想法（1950年代の沖縄②）	地域連携室・山原・山城
19	手ぬぐい体操	健康運動指導士	43	骨粗そう症	看護師	67	回想法（1950年代の映画）	地域連携室・山原・山城
20	棒体操	健康運動指導士	44	糖尿病について	看護師・栄養士	68	回想法（1950年代の与那原）	地域連携室・山原・山城
21	生活習慣病を予防しよう（運動実践）	健康運動指導士	45	手洗いと感染症予防	看護師	69	回想法（1950年代の西原）	地域連携室・山原・山城
22	正しいストレッチを学ぼう	健康運動指導士	46	介護について（移乗動作など）	介護福祉士	70	回想法（1950年代の南風原）	地域連携室・山原・山城
23	高齢者の脳トレーニング	健康運動指導士	47	介護保険について	居宅ケアマネ	71	回想法（1950年代の那覇）	地域連携室・山原・山城
24	転倒予防体操	健康運動指導士	48	後期高齢医療制度について	居宅ケアマネ	72	回想法（1950年代の中城）	地域連携室・山原・山城

☆上記以外にも、ご希望の講話が御座いましたら、お気軽にお問い合わせ下さい

※その他、ご自宅の草刈りボランティアや病院送迎等、イベント余興等のボランティアも行なっております。

【お問い合わせ】
ボランティア依頼 ： ０９８-９４６-５１３８
<願寿センター>

【お問い合わせ】
社会福祉法人　南島会　与那原日の出園
住所 ： 〒９０１-１３０３　与那原町字与那原３７８２-１
電話番号 ： ０９８-９４６-５１３８　<担当 ： 地域連携室・山原>