

大阪頸損連絡会主催

2018年度 頸損者の身体ケア学習会

頸損者に発症しやすい生活習慣病を 予防するための食事と栄養指導

講師 兵庫県立リハビリテーション 中央病院
栄養指導室課長 三谷加乃代さん

頸損者の身体ケア学習会では、頸損特有のトラブルからくる二次障害などをテーマに繰り返し学んできました。今回は日々の生活の中で食事や間食など「食べる事が一番の楽しみ！」と言う方も多いのではないのでしょうか。でも心のどこかで、「最近体重が増えてきたかも！」「糖尿病に要注意！」「運動しない、できないなあ！」「カロリー高いよ！」などの声がすることもありますよね。そんな私たちにとって健康な毎日を過ごすための食生活には何が大切でどんな注意をすること大事なのか、みんなで学び気づき考え自己点検してみましょう。

日時：2月24日（日）13：30受付 14：00開始 16：00終了

場所：大阪市立阿倍野市民学習センター 特別会議室（あべのベルタ3階）

（大阪市阿倍野区阿倍野筋3-10-1-300 TEL 06-6634-7951）

アクセス：地下鉄／近鉄／JR利用

■地下鉄谷町線「阿倍野」駅7号出口方面から（あべのベルタ地下2階通路を通り

■地下鉄御堂筋線「天王寺」駅より徒歩8分 エスカレーターで3階へ）

■JR「天王寺」駅より徒歩8分

■近鉄「大阪阿部野橋」駅より徒歩8分

参加費：会員の方は無料、

会員以外の方は500円（資料代）

参加申し込み、およびボランティアをしていただける方は、担当：島本までご連絡下さい。

E-mail:info@okeison.com / Tel:090-3031-8268

※メールが可能な方は出来るだけメールでお願いします。

メーリングリストから参加申し込みの案内をしますのでそちらから申し込みください。



※参加の方は、なるべく2月18日までにご連絡下さい。