

# まちなかサロン

金沢市立病院×金沢学院大学×金沢美術工芸大学

による**申込不要**の**健康講座**です

**地域**の皆様と**楽しい場**を作っていきます！

- テーマ 医療・運動・栄養・創作
- 開催日時 毎月第1～3金曜日 15:00～(例外有)
- 場所 平和町2-13-18 アルコ内
- 申込 不要(例外有)

最新情報はこちら

まちなかサロン健康講座

検索



まちなかサロン

お問合せ先 金沢市立病院

076-245-2600

# まちなかサロン年間予定表

回	日時	テーマ	講師所属
第1回	6月21日(金)15:00～	健康な生活を楽しく送ろう	金沢市立病院
第2回	7月5日(金)15:00～	子宮頸がんは予防できます	金沢市立病院
第3回	7月12日(金)16:00～	軽運動と手軽な食事で健康増進	金沢学院大学
第4回	7月19日(金)15:00～	元気でボケない食事と運動(実践) ～ひばりフィットネスダンスを一緒に～	金沢市立病院
第5回	8月2日(金)15:00～	転ばないための住まいづくりと身体づくり	金沢市立病院
第6回	8月9日(金)14:00～	気軽にできるフラワーアート	金沢美術工芸大学
第7回	8月23日(金)15:00～	高校生が街を元気づける!	金沢大学附属高校
第8回	9月6日(金)15:00～	認知症って何? 認知症の人って?	金沢市立病院
第9回	9月13日(金)16:00～	健康増進のための運動と食事のメニュー	金沢学院大学
第10回	9月20日(金)15:00～	聴こえから健康寿命をのばそう	金沢市立病院
第11回	10月4日(金)15:00～	楽しく学ぼう減塩食	金沢市立病院
第12回	10月11日(金)15:00～	指の刺激で頭も元気? 楽しく折り紙づくり	金沢市立病院
第13回	10月18日(金)15:00～	腎臓ってなにをしているの? 腎臓について 学びましょう	金沢市立病院
第14回	11月1日(金)15:00～	女性のための尿失禁(コンチネンスケア) 外来ってどんな所?	金沢市立病院
第15回	11月8日(金)16:00～	健康増進のための運動と食事のメニューを つくり、実践しましょう	金沢学院大学
第16回	11月15日(金)15:00～	電解質と健康と食事	金沢市立病院
第17回	11月29日(金)15:00～	あなたの肝臓、フォアグラ化していませんか? ～4人に1人がかかる国民病、脂肪肝について～	石田病院(登録医)
第18回	12月6日(金)15:00～	正しい手洗いと咳エチケット	金沢市立病院
第19回	12月13日(金)16:00～	工夫した運動と食事の効果を評価しましょう	金沢学院大学
第20回	12月20日(金)15:00～	うんちがでない? 便秘や下痢との付き合い方	金沢市立病院
第21回	1月10日(金)15:00～	ホスピタリティアート・プロジェクト ～ケアとアート、15年の軌跡～	金沢美術工芸大学
第22回	1月17日(金)15:00～	体調不良にご用心! 冬との正しい付き合い方	金沢市立病院
第23回	2月7日(金)15:00～	作業療法士がすすめる認知症予防のヒント	金沢市立病院
第24回	2月14日(金)14:00～	万華鏡ワークショップ	金沢美術工芸大学
第25回	2月21日(金)15:00～	余った薬はどうしていますか? ～対処方法と余らせない工夫について～	金沢市立病院
第26回	3月7日(金)15:00～	いつまでも楽しくおいしく食べるために ～身近な嚥下障害について～	金沢市立病院
第27回	3月14日(金)15:00～	骨のケアをしましょう。 ～骨折・体操・くすり・栄養のおはなし～	金沢市立病院
第28回	3月21日(金)15:00～	「乳がん」のお話 <b>NEW!!</b>	金沢市立病院