

毎月第2火曜は



介護予防マイスター



学校法人
大阪医科薬科大学

看護学実践研究センター



カムカムサロン

でウェルビーイングに

場所： 大阪医科薬科大学 看護学部(本部北キャンパス)
2階 第2講義室 ※裏面地図参照

時間： 11時～12時

これからの生活に健康づくりを！
大阪医科薬科大学 看護学部の先生から健康知識を学び、
介護予防マイスターと体操して、お口と体を鍛えます。 要申込(定員:25名)



※10月～定員が増えました

偶数月(大阪医科薬科大学 ミニ講座 + 体操)

奇数月(介護予防マイスターサロン)

4月8日

【慢性期成人看護学】
「飲み込む力を鍛えよう」

5月13日

6月10日

【在宅看護学分野】
「脳もイキイキ！楽しく認知症予防」

7月8日

8月19日

※第3火曜日

【急性期成人看護学分野】
「筋力維持のための栄養と運動」

9月9日

10月14日

【がん看護学分野】
「血圧と生活習慣：健康な毎日のために」

11月11日

12月9日

【臨床医学分野】
「転倒予防のために大切なこと」

1月13日

2月10日

【母性看護学・助産学分野】
「ぐっすり眠るコツ！
知っておきたい睡眠の基礎知識」

3月10日

❖30分体操
ますます元気体操
もてきん体操

❖健康クイズとおしゃべり

薬膳茶で一息つきましょう♪

（お茶代として、100円のご負担をお願いします。）

<お問合せ>

高槻市 長寿介護課 (介護予防・社会参加促進チーム)

☎ 072-674-7166

電話またはホームページで
各回お申し込みください
(裏面)



