

## 赤十字健康生活支援講習のご案内



住みなれた地域でみんなで支えよう

誰もが迎える高齢期を元気に過ごすために

安心して生活できる地域づくりのために

**赤十字健康生活支援講習を受講してみませんか？**

聞くだけでなく、体も動かしながら、気軽に、楽しく！

第1回 5月29日(月)  
時間 13:30~15:00  
会場 長岡赤十字病院看護学校講堂  
♥自分のために♥  
高齢者に起こりやすい事故の  
予防と手当

第2回 7月7日(金)  
時間 13:30~15:00  
会場 長岡赤十字病院看護学校講堂  
♥家族のために♥  
高齢者支援のための知識・技術  
立ち上がり、起き上がり、  
車椅子の介助など

第3回 9月26日(火)  
時間 13:30~15:00  
会場 長岡赤十字病院看護学校講堂  
♥地域のために♥  
認知症高齢者への対応

第4回 11月29日(水)  
時間 13:30~15:00  
会場 長岡赤十字病院看護学校講堂  
♥災害に備えて♥  
災害が心身に及ぼす影響・知って  
役立つ技術

♥参加費 無料  
♥持ち物 筆記用具  
♥募集人数 先着20名(各回とも)

1回だけの参加でも可能です

みなさんの参加をお待ちしています！



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

♥ お申込み・お問い合わせ先 ♥

長岡赤十字病院 総務課 小泉 TEL.0258-28-3600