

令和3年度 都民健康講座

東京都看護協会では、3名の看護職が都民の皆さまの健康づくりのための講座を企画いたしました。今年度も新型コロナウイルス感染拡大防止のため、オンライン開催（Zoom）となりますが、是非ご参加ください。

9 / 18 (土)

災害への備え ～トイレと食事の話～

講師：鴨田玲子（東京都看護協会 事業部）

災害が起こっても、からだの生理現象は待ってくれません。普段の生活でできる食事の備え（ローリングストック）、トイレの備え、皆さんでやってみましょう！

簡易トイレを実際に作ります！



11 / 20 (土)

自宅でできる！ ヨガ講座

講師：橋本頼子氏（看護師・助産師
Sun&Moonマタニティヨガティーチャートレーニング修了）

「健康のために運動しなければ」と思っている方も、億劫な方は是非ご参加ください。ヨガで全身を動かすことで、ストレス発散、ロコモティブシンドローム予防にも役立ちます。

2022年 1 / 29 (土)

全身の健康はお口から！ くち

講師：増田 翼
（ウィル訪問看護ステーション江戸川）

コロナ禍で人と話す機会が減っていませんか？声がかすれたり、唾液でむせたりしていませんか？摂食・嚥下障害看護認定看護師が口腔ケアの重要性を説明し、実際に自宅でできる体操を行います。

参加費無料

定 員：各回30名
（合計180名）

実施時間：1回目 10～11時
2回目 13～14時

申込方法：東京都看護協会ホームページ（<https://www.tna.or.jp/>）またはQRコードよりアクセスしてください。

