



東白石地区

予 防 か わ ら 版

R7.3-4

入浴時のヒートショックの予防策

- ・ 脱衣所や浴室を暖めておく。
- ・ 浴槽の湯の温度は41℃にする。
- ・ 入浴時間は10分程度にする。
- ・ 浴槽から出る際は浴槽のふちや手摺をつかみ、ゆっくりと立ち上がる。

シニア 予防教室

	旭町内会館 平和通10丁目北4-15		東白石会館 本通13丁目南10-1
3月5日 (水) 10:00~11:30  要申込み	「健康講話」 講師：白石区第3地域包括支援センター 保健師	3月26日 (水) 10:00~11:30  要申込み	ストレッチ サザエさん 体操
	旭町内会館 平和通10丁目北4-15		東白石会館 本通13丁目南10-1
「脳トレ」 あ・た・まの ストレッチ	4月2日 (水) 10:00~11:30  要申込み	4月23日 (水) 10:00~11:30  要申込み	

お問合せ先：白石区介護予防センター本通

☎ (011) 876-8965 担当 のぐち・よしだ

本通17丁目南5-12清友ビル1階（第3地域包括支援センターと一緒に）

