



都留市立病院職員が行うふれあい講座-①

都留市立病院に勤務する薬剤師・栄養士・セラピストなどが無料で出向く講座が新たに追加されました！

	講座名	内容
1	高齢者のフレイル予防の食事	フレイル（虚弱）を予防する食事についてお話しします。
2	野菜不足が気になる方へ	1日の野菜摂取量はどれくらい!? 上手な摂り方をご紹介します。 
3	やってみよう！塩分制限	簡単にできる塩分制限について学びましょう。
4	水分補給について	水分補給のポイントについてお話しします。
5	いいうんちをつくる食べ物	いいうんちをするための食べ物のお話です。



裏面にもメニューがあります

都留市立病院職員が行うふれあい講座-②

	講座名	内容
6	腰痛を起こさないためには ～リハビリの観点から～	腰痛を引き起こす病気を学び、 予防となる運動を体験します。 
7	お家でできる認知症予防！	認知症を予防する日常生活での工夫やエクササイズを お伝えします。
8	薬についてもっと知ろう！	薬について詳しく説明します。

申込方法

市生涯学習課生涯学習担当に「ふれあい講座申込書」を提出してください。
「ふれあい講座申込書」は市のホームページでダウンロードができる他、
生涯学習課や各地域コミュニティセンターに設置してあります。

申込・問合せ先

都留市 生涯学習課 生涯学習担当 ☎ 0554-43-1111
〒402-8501 都留市上谷一丁目1番1号