

2022年3月号

# キラリ☆ふれあい広場

inかがやき健康館2階



参加される皆さまに日頃からの感染対策の徹底をお願いします。  
正しいマスクの着用、手洗い、うがい、手指消毒、換気、  
大人数・長時間の会食等は控え密を避ける行動をお願いします。  
**まん延防止等重点措置の適用期間中はお休みとなります。**

## みんなで楽しく健康体操 10:20~10:30

リハビリテーションスタッフが  
楽しく元気になる体操を提案します♪

## 30分健康教室 10:30~11:00

その道の専門家から健康に暮らすための  
お役立ち情報をお届け！

- 1日 レッツトライ！骨盤底筋体操 担当者☆皮膚・排泄ケア認定看護師
  - 15日 健診結果の見かたを上手く利用！ 担当者☆健康管理センター保健師
  - 22日 ジェネリックを知ろう 担当者☆薬剤師
  - 29日 最期まであなたらしく生きるために 担当者☆ACPプロジェクトメンバー
- ※29日は健康教室終了後、希望する方に「もしバナカードゲーム」を行います。

**感染状況が落ち着くまでの間、  
中止と致します。**

**再開の際には改めてお知らせ致します。**

10:20~11:00まで40分間「プロ野球選手による健康体操」

※取材メディアによる写真や動画撮影が入る予定です。

## オレンジカフェ☆キラリ 11:00~12:00

郡山市委託事業の認知症カフェです。  
開催日:毎月第2・4火曜日 3月は8日、22日 (予約不要)  
定員:15名程度 参加費:100円  
お問合せ先:星総合病院総合相談課 TEL024-983-5514



## キラリ☆太極拳クラブ 11:10~12:10

開催日:毎月第1・3火曜日 3月は1日、15日  
参加費:1回のみ800円 会員証5回券3,000円 会員証10回券5,000円  
事前申込や予約は不要です。当日直接お越しいただき、登録・お支払いとなります。

