

青藍会グループでは、地域の方々が気軽に集う場を提供し、地域の健康とコミュニティを支援しています。当法人の専門職や地域ボランティアが講師となり、健康教室・介護予防教室・介護支援教室・みになる講座・体験講習などの健康づくり講座を行っています。はあとカフェや保育園のOYA塾、もの忘れ外来の予定等と合わせて毎月健康づくり講座カレンダーを作成しております。是非お気軽にご参加ください。

# 2024年12月 健康づくり講座カレンダー

☆壁や冷蔵庫に貼ってお使いください

問い合わせ先

青藍会在宅医療支援センター  
0120 (2) 81056



日	月	火	水	木	金	土							
1	2	3	4	5	6	7							
	10:00 11:00	健康相談 ハートホーム山口	14:00 16:00	健康麻雀 ハートホーム山口	10:00 13:00	はあとこども広場 はあと保育園新山口	10:00 13:00	はあとこども広場 はあと保育園中央	14:00 17:30	もの忘れ外来 ハートクリニック南山口	8:30 12:30	もの忘れ外来 あんの循環器内科	
	14:00 15:00	健康相談 ハートホーム山口		14:00 17:30	もの忘れ外来 ハートクリニック南山口			14:00 18:00	もの忘れ外来 あんの循環器内科	9:00 12:30	もの忘れ外来 ハートクリニック南山口		
	14:00 17:30	もの忘れ外来 ハートクリニック南山口								13:00 14:30	はつらつクラブ ハートクリニック南山口		
8	9	10	11	12	13	14							
休日当番医	10:00 11:00	福祉相談 ハートホーム山口	14:00 16:00	健康麻雀 ハートホーム山口	10:00 13:00	はあとこども広場 はあと保育園新山口	10:00 13:00	はあとこども広場 はあと保育園中央	14:00 17:30	もの忘れ外来 ハートクリニック南山口	8:30 12:30	もの忘れ外来 あんの循環器内科	
	14:00 15:00	福祉相談 ハートホーム山口		14:00 17:30	もの忘れ外来 ハートクリニック南山口	14:00 15:00	リハビリ健康体操 ハートホーム山口	14:00 18:00	もの忘れ外来 あんの循環器内科	8:30 12:30	もの忘れ外来 川井医師 あんの循環器内科		
	14:00 17:30	もの忘れ外来 ハートクリニック南山口								9:00 12:30	もの忘れ外来 ハートクリニック南山口		
	9:00~18:00 ハートクリニック南山口	<b>講師募集中</b> 健康づくり講座では、多くの方に利用していただくために、色々な講座を検討しています。 ご自分で講座を開設したいとお考えの方がいらっしゃいましたら、0120(2)81056までご連絡ください。							10:00 11:00	クリスマスケーキを作る⑩ はあと保育園中央	10:00 11:30	クリスマスリースを作る⑩ はあと保育園新山口	
										14:00 15:00	高齢者に必要な栄養と食生活のポイント⑮ はあとカフェ南山口		
15	16	17	18	19	20	21							
	10:00 11:00	子育て相談 はあと保育園新山口	14:00 16:00	健康麻雀 ハートホーム山口	10:00 13:00	はあとこども広場 はあと保育園新山口	10:00 13:00	はあとこども広場 はあと保育園中央	13:00 15:00	認知症サポート⑤ オレンジカフェ白石	8:30 12:30	もの忘れ外来 あんの循環器内科	
	14:00 15:00	子育て相談 はあと保育園新山口		14:00 15:30	弁護士相談 ハートホーム山口			14:00 17:30	もの忘れ外来 ハートクリニック南山口	14:00 18:00	もの忘れ外来 あんの循環器内科	9:00 12:30	もの忘れ外来 ハートクリニック南山口
	14:00 17:30	もの忘れ外来 ハートクリニック南山口		14:00 17:30	もの忘れ外来 ハートクリニック南山口			14:00 18:00	もの忘れ外来 あんの循環器内科	10:00 11:00	ケーキを作ってパーティーをしよう⑩ はあと保育園吉敷	10:00 11:30	ケーキを作ってパーティーをしよう⑩ はあと保育園吉敷
										10:30 11:30	野田学園合唱⑳ はあとカフェ山口	14:00 15:00	体操教室⑮ はあとカフェ小郡
22	23	24	25	26	27	28							
	10:00 11:00	健康相談 ハートホーム山口	14:00 16:00	健康麻雀 ハートホーム山口	10:00 13:00	はあとこども広場 はあと保育園新山口	10:00 13:00	はあとこども広場 はあと保育園中央	14:00 17:30	もの忘れ外来 ハートクリニック南山口	8:30 12:30	もの忘れ外来 あんの循環器内科	
	14:00 15:00	健康相談 ハートホーム山口		14:00 17:30	もの忘れ外来 ハートクリニック南山口	14:00 15:00	リハビリ健康体操 ハートホーム山口	14:00 15:00	冬になると起こりやすいトラブルや事故と対策⑮ はあとカフェ大蔵	9:00 12:30	もの忘れ外来 ハートクリニック南山口		
	14:00 17:30	もの忘れ外来 ハートクリニック南山口						14:00 18:00	もの忘れ外来 あんの循環器内科	16:00 17:00	手洗いについて⑮ はあとカフェ宮野		
29	30	31	<b>〈講座対象者〉</b> 高齢者 子ども どなたでも				右上の○の中の数字は定員 例) 13:00 認知症サポート⑤ 15:00 オレンジカフェ白石						
	<b>年末年始のお休み</b> 12/30(月)~1/3(金)	<b>休日当番医</b> 8:30~17:30 あんの循環器内科 9:00~18:00 ハートクリニック南山口											