

令和2年度 仙台市障害者健康指導教室を実施しました

| 回 | 日時 | 教室名 | 開催場所 |
|----|--------------------------|---|-------------------|
| 1 | 6月24日(水) 13:30~14:30 | 新型コロナウイルス感染症から身を守るためには | 仙台市福祉プラザ 第一研修室 |
| 2 | 7月18日(土) 13:30~14:30 | 食中毒に気を付けよう | 宮城野障害者福祉センター |
| 3 | 7月30日(木) 10:30~11:30 | アロマテラピーと体操で健康増進 ～貯筋体操&アロマスプレー作り～ | 仙台市福祉プラザ |
| 4 | 8月21日(金) 10:30~11:30 | 椅子に座ってできる健康体操 ～骨格を意識して体幹を整えよう!～ | 仙台市福祉プラザ 第一研修室 |
| 5 | 8月29日(土) 13:30~14:30 | 体を動かして健康に! パラスポーツ体験～ボッチャ編～ | 太白障害者福祉センター |
| 6 | 9月4日(金) 10:30~12:00 | 知ろう! 学ぼう! 摂食嚥下障害と誤嚥性肺炎 ～口から食べる力を保つには～&ミニ講話「老化予防は口から始める!」 | 若林障害者福祉センター |
| 7 | 9月10日(木) 10:30~11:30 | 身体障害者が災害から身を守るために ～クロスロードゲームから災害時の判断を学ぼう～ | 仙台市福祉プラザ |
| 8 | 9月29日(火) 13:30~14:30 | コロナ太り解消! 食べて健康にダイエット&免疫力を高める秘訣を知ろう | 仙台市福祉プラザ |
| 9 | 10月10日(土) 13:30~14:30 | 体を動かして健康に! パラスポーツ体験～棒体操編～ | 宮城野障害者福祉センター |
| 10 | 10月31日(土) 10:30~11:30 | 快便で健康に! ～お通じを良くする食事・運動・お薬の話～ | 太白障害者福祉センター |
| 11 | 11月21日(土) 13:30~14:30 | 体を動かして健康に! パラスポーツ体験～卓球バレー編～ | 宮城野障害者福祉センター |
| 12 | 11月24日(火) 13:00~14:30 | 喉を鍛えて誤嚥性肺炎を予防しよう | 仙台市福祉プラザ |
| 13 | 12月2日(水) 10:30~11:30 | 自宅でもできる感染症対策～見直そう感染症予防～ | 若林障害者福祉センター |
| 14 | 12月18日(金) 10:00~11:30 | 色の効果で健康に! パステルアートを楽しもう! | 仙台市福祉プラザ |
| 15 | 1月23日(土) 10:00~11:30 | 今から始める! 生活習慣病を予防しよう | 若林障害者福祉センター |
| 16 | 2月6日(土) 10:30~11:30 | 感染症について知ろう! ～正しい知識で感染症に負けない体を作ろう～ | 太白障害者福祉センター |