

2019年4月11日(木) 13:00~14:30

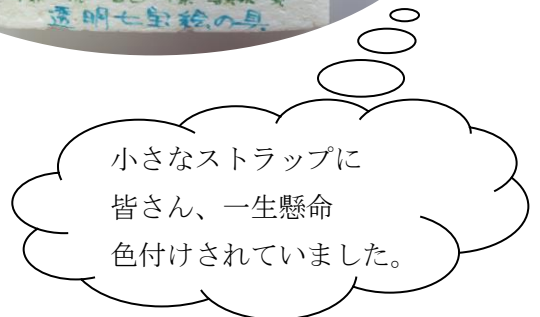
参加者：男性2名、女性7名

●講座・体験型 体力低下の回復、筋力アップ①

講師：リハビリテーション室次長 五十嵐市世氏

資料を参加者にお配りしました。わかりやすく説明をしてくれました。

- ◎トレーニングチューブを使用しての運動を数種類、教えてもらいました。
- ◎手先の運動として、七宝焼の絵付けを行いました。
- ◎栄養も大切です。食べて栄養を付けて、運動をしましょう。



次回は、4/25(木) 13:00~14:30  
「お金の話～健康保険(医療費)、年金等～」  
がん医療センター  
カンファレンス室で開催します。

福井県立病院

 がん相談支援センター

0776-54-5151(内線 3100)

2019年4月25日（木）13：00～14：30

参加者：男性2名、女性5名

●講座・交流会 お金の話～健康保険（医療費）、年金 など～

講師： 両立支援促進員 社会保険労務士 河合安子氏

◎健康保険や介護保険、障害年金についての講座を行いました。

◎講義の最後には、参加者から色々なお金についての質問が出ました。



住んでいる市町村で  
制度が違うこともあります。  
利用する時は  
注意しましょう。



がん相談  
支援センターに  
置いていますよ。



次回は、5/9（木）13：00～14：30  
「ウィッグ暑い時の過ごし方、  
紫外線対策について」  
がん医療センター  
カンファレンス室で開催します。

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151（内線 3100）

2019年5月9日（木）13：00～14：30

参加者：男性0名、女性6名

●講座・交流会 ウィッグ暑い時の過ごし方、紫外線対策について  
講師：(株) アデランス・資生堂ジャパン (株)

◎冷感スプレーや冷感シート等を使っての暑さ対策を教えてくださいました。

◎日焼け止めの付け方、使用の注意点を教えてくださいました。



スライドを  
見ながら  
勉強しました。



これから、  
暑くなりますね。  
体調をみながら  
対策しましょう。



次回は、5/23（木）13：00～14：30

「おおよそ15歳～39歳（AYA世代）

～ゆるっと話そう会～」

がん医療センター

カンファレンス室で開催します。

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151（内線 3100）