

平成27年  
4月

# ダイバ

# 行事予定表



| 日  | 曜日 | 施設行事・イベント                 | お知らせ他   |
|----|----|---------------------------|---|
| 1  | 水  |                           | <p>↑</p> <p><b>&lt;習字教室&gt;</b></p> <p>今年から月1回のペースで「習字教室」を行っています！</p>  <p>↓</p>  |
| 2  | 木  |                           |   |
| 3  | 金  |                           |   |
| 4  | 土  |                           |   |
| 5  | 日  | 定休日                       |   |
| 6  | 月  |                           | <p>↑</p> <p><b>&lt;高血圧について&gt;</b> <b>高血圧の基礎知識①</b></p> <p>1.「<b>血圧</b>」とは<br/>体内をめぐる血液が血管に与える圧力</p> <p>2.「<b>最高血圧</b>」<br/>心臓が収縮して血液を送り出す時の圧力</p> <p>3.「<b>最低血圧</b>」<br/>全身を巡った血液が心臓に戻り拡張した時の血圧</p> <p>4.「<b>高血圧</b>」はなぜ怖い？<br/>自覚症状がないからと放置<br/>→高い血圧により全身の障害を受ける</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>合併症</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>脳血管障害 脳梗塞、脳出血</li> <li>心臓 心筋梗塞、心不全</li> <li>腎臓 腎不全</li> </ul> </div> <p>※静かに少しずつ悪化し、ある日突然生命をおびやかす<b>高血圧</b></p> <p><b>別名「サイレント・キラー」</b></p>  <p>↓</p> |
| 7  | 火  |                           |   |
| 8  | 水  | 三味線                       |   |
| 9  | 木  |                           |   |
| 10 | 金  |                           |   |
| 11 | 土  |                           |   |
| 12 | 日  | 定休日                       |   |
| 13 | 月  |                           |   |
| 14 | 火  |                           |   |
| 15 | 水  | (午前)習字<br>(午後)ハーモニカ「たんぽぽ」 |   |
| 16 | 木  |                           |   |
| 17 | 金  |                           |   |
| 18 | 土  | ハワイアンフレンズ                 |   |
| 19 | 日  | 定休日                       |   |
| 20 | 月  | 朗読「話の会」                   |   |
| 21 | 火  |                           |   |
| 22 | 水  |                           |   |
| 23 | 木  |                           |   |
| 24 | 金  |                           |   |
| 25 | 土  | 富士ゴスペル                    |   |
| 26 | 日  | 定休日                       |   |
| 27 | 月  |                           |   |
| 28 | 火  | ☆誕生日会☆                    |   |
| 29 | 水  |                           |   |
| 30 | 木  |                           | ※都合により予定が変更になる場合もありますのでご了承下さい   |