



石心会健康塾

2012年11月1日よりスタートしました「石心会健康塾」は、皆様のおかげで5周年を迎えることができました。2017年11月1日の〈新〉埼玉石心会病院の新築移転開院後、さらに地域住民の皆様が病気や医療・介護についての知識を高め、疾病の早期発見・早期治療にお役立て頂けるよう今後も継続して予防医学の啓発に取り組んでまいります。

健康塾の風景



出前講座



無料健康相談

石心会健康塾の特徴

1. 1日2講座 (各30分) 毎日 (月~金) 開催中。
2. 講師 医師、開業医、連携病院医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、診療放射線技師、臨床検査技師、リハビリ (OT・PT・ST) 救急救命士、社会福祉士など
3. 講師と参加者の距離が近い対話を重視した小規模な勉強会。
4. 無料健康相談も連日開催。
5. 管理栄養士、調理師による調理実習 (減塩食、糖尿病食、腎臓食など)
6. 出張講演 (学校、自治会、老人会、企業、各種サークルなど)
7. 狭山ケーブルテレビ・入間ケーブルテレビで毎日放送中。



会場のご案内

会場をお間違いないようご注意ください



※お住まいの地域に関わらず、どなたでも参加いただけます。
※原則事前のお申込みは不要です。 ※参加費は無料です。

各会場とも開場15分前より受付開始。定員になり次第締め切りとなります。

2演題目から参加される方は、開始5分前にお越しください。

社会医療法人財団 石心会



埼玉石心会病院

SAITAMA SEKISHINKAI HOSPITAL



平成29年11月1日
新築移転
開院予定

救急24時間対応

TEL.04-2953-6611(代)



社会医療法人財団 石心会

埼玉石心会病院

狭山市鶴ノ木1-33

さやま総合クリニック さやま腎クリニック 地域ケアセンター

お問い合わせ / 埼玉石心会病院 総務課

平日9:00~17:00

TEL.04-2953-0909

出張講演も随時受付しております。お気軽にお問い合わせください。



石心会健康塾



テーマ、講師は都合により変更となる場合があります

狭山市会場

どなたでもご参加できます

日	曜日	時間	テーマ	講師	会場
6	月	14:30~15:00	もしあなたがインフルエンザに罹ったら・・・	看護部主任 小林 香織	①
		15:00~15:30	お薬手帳活用術 ～「お薬手帳」うまく使えばいつでも安心!～	薬剤師 小俣 香菜	
7	火	14:30~15:00	大腸憩室症ってなに? ～成人の10人に1人でみられる身近な症状です～	消化器内視鏡技師 岩沢 陽子	①
		15:00~15:30	痛風ってどんな病気! ～高尿酸血症を予防する日常生活の知識～	看護部主任 山崎 照美	
13	月	14:00~15:00	薬を安全に使うために (糖尿病薬も含む)	狭山市薬剤師会 副会長 秋山 明美 先生	①
		14:30~15:00	糖尿病とは! ～糖尿病のわかりやすい基礎知識～	糖尿病内科副部長 根田 保	
		15:00~15:30	糖尿病の検査 ～検査データの示すもの～	臨床検査技師 安藤 恭代	
20	月	14:30~15:00	寒い時期の脳血管障害の予防	看護部部長 高橋 順	①
		15:00~15:30	高速道路でエンジンストップ!?	救急救命士 橋本 大樹	
21	火	14:30~15:00	がんはこうして診断される ～病理細胞診検査について～	臨床検査技師 藤沢 美穂	①
		15:00~15:30	家族みんなでスキンケア ～お子様からお年寄りまで～	皮膚排泄認定看護師 井上 明紀代	
22	水	14:30~15:00	胸痛!!もしかして?狭心症・心筋梗塞	臨床工学技士 守田 孝志	①
		15:00~15:30	心臓超音波検査について ～検査で心臓の何をみているの?～	臨床検査技師 大野 勇人	

狭山市会場

どなたでもご参加できます

日	曜日	時間	テーマ	講師	会場
24	金	14:30~15:00	若々しい筋肉を保つ食事を目指そう! ～サルコペニア予防～	管理栄養士 遠藤 百恵	①
		15:00~15:30	腹圧と筋力 ～尿失禁はトレーニングで止められる!?～	理学療法士 篠田 幸奈・宮下 紗季	
27	月	14:30~15:00	継続したい!糖尿病の運動療法 ～運動は楽しく、短く、効率よく～	理学療法士 木村 壮介	①
		15:00~15:30	出張糖尿病教室 フットケアのお話 ～大切な足を守りましょう!～	看護部主任 武久 恵美	

入間市会場

どなたでもご参加できます

日	曜日	時間	テーマ	講師	会場
8	水	14:30~15:00	ペースメーカーフォロー ～ペースメーカー手帳の見かた、遠隔モニタリングとは～	臨床工学技士 甲田 初希	②
		15:00~15:30	これであなたも目薬のプロ! 目薬についてお話しします!!	薬剤師 白野 恭郎	
29	水	14:30~15:00	脳卒中治療最前線 パート1 ～頭を切らずに治す血管内治療～	診療放射線技師 小林 祐介	②
		15:00~15:30	入院した日から始まる退院調整	看護部主任 浅見 雅世	

講演会場

- ①狭山市産業労働センター2階 異業種交流スペース 66名
- ②入間市産業文化センター研修室 50名

※自治会、老人会・企業、サークルなどのご指定会場に「講師」を派遣いたします。ご希望のテーマをお気軽にご相談ください。(地域医療推進室 小川・長谷川)

連携医療機関会場

どなたでもご参加できます

30	木	14:00~14:30	心房細動 ～脳梗塞の原因になる怖い不整脈～	循環器内科副部長 飯田 隆史	所沢ロイヤル病院 3階 第1会議室 所沢市北野3-1-11 ☎04-2949-3385
		14:30~15:00	コグニサイズ ～認知症予防に向けた運動～	所沢ロイヤル病院 作業療法士 後藤 義典 理学療法士 玉木 あずみ・高本 卓	

出前講座

どなたでもご参加できます

9	木	14:00~15:00	糖尿病教室 糖尿病の疑問を解決! ～医師に、糖尿病について何でも聞いてみましょう!～ ※皆様からの質問にお答えする形式です。	内科副部長 三好 洋二	さやま総合クリニック 4階集団指導室 狭山市入間川4-15-25 ☎04-2900-2700
21	火	14:00~15:00	動脈硬化を進行させないためのヒント ～ストップ!生活習慣病～ (持物) 計算機	循環器内科副部長 荒巻 和彦	サイボクハム天然温泉「花鳥風月」 日高市下大谷沢546 ☎042-919-2626

出張講演

主催団体の方限定

10	金	13:30~14:30	まだまだ出来る脳の若返り ～楽しみながらのトレーニングが脳の衰えを防ぐ!～	作業療法士 荒 千沙都	ぬくもり福祉会たんぼぼ
14	火	10:30~11:30	認知症を予防する ～気になる食事、おすすめレシピ～	管理栄養士 大川 清	加治東ふれあい広場
15	水	14:00~15:00	人生を変える健康のチカラ ～心臓と血管がよるこぶ生活法～	副院長 心臓血管センター長 小柳 俊哉	入曽地区自治会連合会
16	木	14:00~15:00	動脈硬化を予防する食生活 ～気になる食事、おすすめレシピ～	管理栄養士 大川 清	富士見公民館 東雲大学公開講座
17	金	13:55~14:40	薬物乱用防止教室 ～かけがえのない自分のために～ (小学校編)	医療安全課 一条 資裕	狭山市立入間野小学校
21	火	10:00~11:00	動脈硬化を予防する食生活 ～気になる食事、おすすめレシピ～	管理栄養士 大川 清	つつじ苑自治会アザレアクラブ
28	火	14:00~14:45	薬物乱用防止教室 ～かけがえのない自分のために～ (小学校編)	医療安全課 一条 資裕	入間市立仏子小学校
29	水	14:00~14:50	薬物乱用防止教室 ～かけがえのない自分のために～ (中学校編)	医療安全課 一条 資裕	入間市立東町中学校

- 埼玉石心会病院 <http://www.saitama-sekishinkai.jp/>
- さやま総合クリニック <http://sekishinkai-sayama-cl.jp/>
(4階健診センター) <http://www.sayama-doc.jp>
- さやま腎クリニック <http://www.sekishinkai-sayama-jin.jp/>
- 地域ケアセンター <http://www.saitama-sekishinkai.jp/localcare/>

お問い合わせ/
埼玉石心会病院 総務課 平日9:00~17:00 狭山市鶴ノ木1-33

TEL.04-2953-0909