



みんなの健康塾

9月

定員あり
参加無料



おかげさまで「みんなの健康塾」の受講者が9万5千人を突破しました。今後も「地域住民との連帯のきずな」を実現する為に、「みんなの健康塾」「出張講演」「市民公開講座」3つの健康講座を継続開催し、「地域住民の健康増進の普及」に取り組んでまいります。



健康塾の風景

調理実習

出張講演

無料健康相談

健康塾の特徴

- 1日2講座(各30分) 毎日(月~金)開催中。
- 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
- 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。
- 無料健康相談も連日開催。
- 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)
- 出張講演(学校、自治会、老人会、企業、各種サークルなど)
- 狭山ケーブルテレビ・入間ケーブルテレビで毎日放送中。飯能・日高ケーブルテレビで放送中。



会場のご案内

会場をお間違いないようご注意ください

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。開始5分前にお越しください。

※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。

特別健康講座

参加無料 申込不要 先着300名様

社会福祉法人 尚栄会
特別養護老人ホーム福寿の里

日時 9月25日(火) 14:00~15:30

会場 特別養護老人ホーム福寿の里「ひこばえホール」

第1部 動脈硬化を予防するためのヒント
~ストップ!生活習慣病~

講師 社会医療法人財団石心会 埼玉石心会病院 循環器内科副部長 **荒巻 和彦**

第2部 健康寿命を延ばそう!
~生活習慣病の予防のために今日からできること~

講師 医療法人尚寿会 大生病院 理学療法士 **柏館 良如**

こんな症状の気になる方は是非ご参加ください!!

- 高血圧、脂質異常症、糖尿病などが心配の方
- 生活習慣に不安を感じる方
- 心臓病、動脈硬化、を心配されている方
- 生活習慣病予防の体操を学びたい方

お問い合わせ先

健康講座について 埼玉石心会病院 TEL04-2953-0909 平日9:00~17:00

会場について 大生病院 TEL04-2957-1149 平日9:00~17:00

9月

みんなの健康塾

定員あり
参加無料

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
4	火	14:30~15:00	今日から始める、心筋梗塞予防	看護師 高橋 順	①
		15:00~15:30	心房細動 ~カテーテルアブレーション治療について~	臨床工学技士 阿部 勇也	
10	月	14:30~15:00	熱中症予防 ~栄養編・経口補水液について~	食のサービス部長 管理栄養士 大川 清	①
		15:00~15:30	泳がず 叫ばず 浮いてまで! ~着衣泳のお話~	救急救命士 新井 勲太	
18	火	14:30~15:00	慢性閉塞性肺疾患と息切れ ~呼吸器リハビリってなにをするの?~	理学療法士 宮園 康太	①
		15:00~15:30	高速道路でエンジンストップ!? ~安全な対応について~	救急救命士 橋本 大樹	
21	金	14:30~15:00	高齢者のでんかん ~ぼーっとしている、口をもぐもぐ、それって、でんかんかも~	臨床検査技師 藤山 真由美	①
		15:00~15:30	NEW こどもの突然のケガの対応のしかた ~いざという時のために~	看護師 原島 寛子	
26	水	14:30~15:00	胃がん検診のススメ ~不味いバリウムを上手に飲んでみませんか?~	診療放射線技師 高岡 芳徳	①
		15:00~15:30	血液像・白血球分画ってなあに? ~白血球にも種類があるんです~	臨床検査技師 鴨下 侑和	

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
5	水	14:30~15:00	残暑でも気を抜けない! ~熱中症のお話~	看護師 岩下 照美	②
		15:00~15:30	透析医療の安全 ~スタッフと患者両方の目線から~	臨床工学技士 大元 勇輝	
19	水	14:30~15:00	栄養を知らう! ~夏バテ予防&夏レシピ~	食のサービス部長 管理栄養士 大川 清	④
		15:00~15:30	違っても何!? 「血をサラサラ」の薬の話	薬剤師 田中 雄大	
20	木	14:30~15:00	頸部超音波検査 ~首に気になるしこりはありますか?~	臨床検査技師 茨木 雅代	③
		15:00~15:30	「紹介患者さんの受入窓口」 地域医療連携室とは!?	地域医療連携室 稲吉 亮	

飯能市会場 どなたでもご参加できます

日	曜日	時間	テーマ	講師	会場
12	水	14:00~14:30	心臓ペースメーカーのお話 ~どのような時に必要か?~	循環器内科副部長 芝崎 太郎	⑤
		14:30~15:00	血液検査で分かる心臓の異常 BNPについて	臨床検査技師 安田 卓矢	

※駐車場について ①丸広百貨店にて1,000円以上のお買い上げで3時間まで無料(市民活動センターにて承認印が必要です) ②飯能市役所の駐車場は無料になります(市民活動センターまで徒歩10分)

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 定員66名 ②入間市市民会館4号室 定員50名 ③入間市市民会館3号室 定員50名 ④入間市産業文化センター 研修室A-B 定員50名 ⑤飯能市市民活動センター 多目的スペース 定員100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。(企画・広報課 長谷川)

狭山市中央公民館共催調理実習 **参加費無料** **申込制** **20名**

H30.3月 入間ガス実施 リメイク

6	木	13:00~14:15	糖尿病食 ~表3を1~1.5単位を使ったバランスおかず ・鯖の照り焼き・切干メカブ和え・ブロッコリー豆乳スープ 【狭山市中央公民館 連絡先04-2952-2230】 受付期間:8月6日(月)~8月27日(月)~土曜日8時30分~17時15分	調理師 粕谷 雅紀 管理栄養士 秋山好美・青柳奈津子	狭山市市民交流センター3階 調理実習室
---	---	-------------	---	-------------------------------	---------------------

特別健康講座 **どなたでもご参加できます**

25	火	14:00~14:45	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~	循環器内科副部長 荒巻 和彦	社会福祉法人 尚栄会 特別養護老人ホーム 福寿の里 ひこばえホール
		14:45~15:30	健康寿命を延ばそう! ~生活習慣病の予防のために今日からできること~	医療法人尚寿会 大生病院 リハビリテーション科 理学療法士 柏館 良如	

持物 計算機

出前講座 **どなたでもご参加できます**

14	金	14:00~14:30	知っておきたい狭心症・心筋梗塞のお話	循環器内科部長 池 信平	入間市老人福祉センター やまゆり荘 入間市宮寺2655-1 ☎04-2934-5315
		14:30~15:00	血液サラサラを目指そう!! ~脂質異常症を改善~	管理栄養士 及川 紗季	
28	金	14:00~14:30	総合診療についての話	副院長 救急・総合診療科部長 高屋 俊樹	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
		14:30~15:00	きれいな姿勢の作り方 ~目指せ!魅力的な立ち姿!~	理学療法士 仲 桂吾	

出張講演 **主催団体の方限定**

3	月	13:00~13:40	健康づくりのための運動 ~その方法と実際~	看護部副部長 三ツ木 千明	株式会社 大林組
7	金	10:00~11:00	命にかかわる病気に気付くには ~「いつもと違う」を見逃すな!~	救急救命士 須賀 万里	日生さやま台自治会
11	火	9:40~10:40	ひざ痛予防体操 ~実技編(60分Ver.)~	理学療法士 堀口 貴子	ほりかね寿大学
13	木	10:00~11:00	ひざ痛予防体操 ~実技編(60分Ver.)~	理学療法士 堀口 貴子	公益社団法人 狭山市シルバー人材センター
14	金	10:30~11:30	親子でふれあうタッチケア	看護師 田邊 ゆかり・小宅 忍	子育てプレイス奥富
27	木	13:30~14:30	動脈硬化を予防する ~気になる食事、おすすめレシピ~	食のサービス部長 管理栄養士 大川 清	富士見二丁目寿会

さやま総合クリニック外来糖尿病教室 **30名**

6	木	14:00~15:00	脂質異常症を予防!! ~適正なあぶらってどのくらい?~	管理栄養士 森 順子	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
---	---	-------------	-----------------------------	------------	---