



みんなの健康塾

参加無料

11月

定員あり

2012年11月1日より開始いたしました「みんなの健康塾」は、皆様のおかげで6周年を迎え、2017年11月1日の埼玉石心会病院新築移転開院から1周年となります。今後も「地域に密着した医療」を実現するために「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

狭山会場①

入間会場②

所沢会場③

飯能会場④

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。
 ※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。

新築移転1周年 みんなの健康塾 6周年記念企画!!

会場
 埼玉石心会病院2階
 アゼリアホールA
 住所: 狭山市入間川2-37-20

日時
 11月26日(月) 14:00~15:00

第1部
 ER総合診療センターの1年間の総括と今後の展望

第2部
 救急外来で多い怖い腰痛の話

講師
 副院長
 ER総合診療センター長
石井 耕士

※埼玉石心会病院の駐車場は患者さん、ご面会者が使用するためご利用できません。やむを得ず、お車でのご来場の際は無料シャトルバスをご利用下さい。

みんなの健康塾

テーマ、講師は
都合により変更
となる場合が
あります

定員
あり

参加
無料

11月

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
1	木	14:30~15:00	NEW 低糖質ダイエットって効果あるの?	管理栄養士 秋山 好美	①
		15:00~15:30	超音波検査からの心臓弁膜症 ~心雑音があると言われたら...~	臨床検査技師 大野 勇人	
6	火	14:30~15:00	秋から始めよう!生活習慣病の予防	看護師 高橋 順	①
		15:00~15:30	心臓手術ってどうやるの? ~手術を支える医療機器の話~	臨床工学技士 佐藤 玄	
12	月	14:30~15:30	NEW [頭の知恵袋シリーズ] 人生100年時代と進化的ミスマッチ病	リハビリテーション科部長 白石 哲也	①
22	木	14:30~15:00	NEW 骨粗鬆症 予防レシピのご紹介	食のサービス部長 管理栄養士 大川 清	①
		15:00~15:30	マイコプラズマ肺炎の検査 ~潜伏期間が2~3週間、しつこい咳と発熱が症状です~	臨床検査技師 平 真知子	

所沢市会場

申込制 04-2953-0909 (平日9時~17時)

住所: 所沢市並木1-9-1

日	曜日	時間	テーマ	講師	会場
2	金	14:30~15:00	運動で健康寿命をのぼそう ~動きやすいカラダをつくり守るための工夫~	理学療法士 木村 壮介	③
		15:00~15:30	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	

※交通アクセス: 西武新宿線「航空公園」駅より徒歩約10分/バス: 「文化センターミュージ」下車すぐ
※駐車場について: 1回500円(障害者手帳をご提示いただくことにより無料でご利用いただけます。)

血年齢測定実施
先着20名

飯能市会場

どなたでもご参加できます

住所: 飯能市栄町24-4 丸広百貨店飯能店7階

日	曜日	時間	テーマ	講師	会場
21	水	14:30~15:00	レーザーによる 前立腺肥大症の最新治療	泌尿器外科副部長 寺尾 俊哉	④
		15:00~15:30	これで安心!足の血行促進 ~下肢静脈瘤、静脈血栓症の予防~	看護師 遠藤 司	

※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入間市産業文化センター 研修室A・B 定員50名
- ③所沢市民文化センターMUSE 第2会議室 定員40名
- ④飯能市市民活動センター 多目的スペース 定員100名

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
7	水	14:30~15:00	#7119って知ってますか? ~埼玉県救急電話相談~	救急救命士 須賀 万里	②
		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~	皮膚科認定看護師 井上 明紀代	

新築移転1周年 & みんなの健康塾6周年企画

どなたでもご参加できます

日	曜日	時間	テーマ	講師	会場
26	月	14:00~15:00	第1部: ER総合診療センターの1年間の総括と、今後の展望 第2部: 救急外来で多い、怖い腰痛の話	副院長 ER総合診療センター長 石井 耕士	埼玉石心会病院2階 アゼリアホールA 狭山市入間川2-37-20

50名

入間ガス「スマイルキッチン」出張調理実習

申込制 入間ガス「料理教室」担当04-2964-1571 (平日9時~17時)

参加費500円 20名

日	曜日	時間	テーマ	講師	会場
8	木	10:00~13:00	[新] 骨粗鬆症予防の食事 [メニュー] ☆黒の葉ごはん☆あじと小松菜のしゅうまい☆根菜味噌汁~ミルク仕立て☆切り干し大根のチンジャオロース~風☆黒レモン酢和え	栄養士 株式会社グリーンハウス 鈴木 翔汰 食のサービス部長 管理栄養士 大川 清・蒲池 祐子	入間ガス(株) 入間ガス「スマイルキッチン」

連携医療機関会場

どなたでもご参加できます

日	曜日	時間	テーマ	講師	会場
15	木	14:00~14:30	足の動脈硬化(下肢閉塞性動脈硬化症)の話	循環器科内科副部長 小路 裕	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	~理学療法士が教える簡単な運動法~お家でできる簡単な循環改善・予防の工夫	所沢ロイヤル病院 理学療法士 森 悦子・歌代 怜美・日下 るり子	

50名

出前講座

どなたでもご参加できます

日	曜日	時間	テーマ	講師	会場
19	月	14:00~14:30	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	サイボク天然温泉 「花鳥風月」 日高市下大谷沢546 ☎042-919-2626
		14:30~15:00	継続したい! 糖尿病の運動療法 ~運動は楽しく、効率よく~	理学療法士 木村 壮介	
		15:00~15:30	糖尿病の飲み薬について ~作用はいろいろ~	薬剤師 小倉 弥生	

11月は「糖尿病予防月間」です!

50名

出張講演

主催団体の方限定

日	曜日	時間	テーマ	講師	会場
5	月	10:00~11:00	認知症を予防する ~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	新狭山公民館 寿大学ひだまり学級
9	金	14:00~15:00	ひざ痛予防体操 ~実技編~ (60分Ver.)	理学療法士 堀口 貴子	ひろせ寿大学
9	金	13:00~14:00	認知症予防 ~出来ることから始めてみませんか?~	さやま地域ケアクリニック 看護部部長 菅原 ますみ	堀中寿会
13	火	14:00~15:00	健康づくりのための運動 ~その方法と実際~	看護師 三ツ木 千明	入曽地区自治会連合会
14	水	10:30~11:40	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 松井 真理奈	加治東ふれあい広場
			埼玉石心会病院のご紹介 ~機能・利用編~	企画・広報課 長谷川 裕介	
16	金	16:00~17:00	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 関内 亜希子	埼玉県立日高特別支援学校
20	火	13:30~14:30	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 関内 亜希子	ふじみ寿大学
27	火	14:00~16:00	眼の健康について	眼科部長 高木 重徳	新所沢まちづくりセンター
28	水	13:50~14:50	こどもとメディア ~ゲームの弊害~	小児科副部長 岩村 透	入間市立仏子小学校
29	木	13:30~14:30	認知症を予防する&食事でごん予防! ~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	ところざわサンサン会
30	金	14:40~15:30	薬物乱用防止教室 ~かけがえのない自分のために~	薬剤部部長 大木 孝夫	入間市立藤沢中学校

さやま総合クリニック外来糖尿病教室

どなたでもご参加できます

30名

日	曜日	時間	テーマ	講師	会場
1	木	14:00~15:00	糖尿病の運動療法 ~運動はしたいけど、なかなか踏み出せないあなたへ~	理学療法士 南部 武志	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