



みんなの健康塾

9月

参加無料
定員あり

埼玉石心会病院は「地域に根ざし、地域に貢献する医療」の理念のもと、「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つの健康講座を毎日開催し、「地域住民の健康増進の普及」に取り組んでまいります。

注目テーマ

※詳細は裏面をご確認ください。

参加無料
申込制

先着100名

日時 **9月6日(金)**
14:00~15:00
会場 **駿河台大学 講義棟**
飯能市阿須698

**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~
講師
副院長 心臓血管センター長
小柳 俊哉



参加無料
申込不要

先着50名

日時 **9月12日(木)**
14:00~15:30
会場 **株式会社サイボク天然温泉**
「花鳥風月」日高市下大谷沢546

14:00~14:30
糖尿病と上手につき合うために
埼玉石心会病院 糖尿病内科 佐藤 香織
14:30~15:00
認知症の予防!日常生活から予防体操まで
~脳いきいき体操を交えます~
あさひ病院 認知症疾患医療センター
デイケア・リハビリテーション科科長 倉元 貴志・石井 晶
15:00~15:30
認知症のことをもっと知りましょう!
あさひ病院
認知症疾患医療センター 認知症看護認定看護師 西村 由美子

参加無料
申込制

先着80名

日時 **9月18日(水)**
14:00~15:00
会場 **新所沢東公民館**
所沢市美原町1-2922-16

14:00~14:30
**ひざの痛みで悩んでいる
すべての方へ**
所沢中央病院 整形外科・
スポーツ整形外科 朱田 尚徳先生
14:30~15:00
ひざ痛予防体操
~実技編~
埼玉石心会病院
理学療法士 堀口 貴子

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。
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。



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。



主催 一般社団法人 **みんなの健康**
協賛 社会医療法人財団石心会 **埼玉石心会病院**

お問い合わせ/埼玉石心会病院 総務課 平日10:00~16:00

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

みんなの健康塾

参加無料
定員あり

9月

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
2	月	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 大利 奈津美	①
		15:00~15:30	お薬の飲み方、間違っていますか? ~正しい飲み方とは~	薬剤師 下田 麻祐子	
3	火	14:30~15:00	NEW 熱中症&夏バテ予防の食事! ~厳しい残暑を乗り切るために~	食のサービス部長 管理栄養士 大川 清	①
		15:00~15:30	心臓カテーテル検査とは! ~入院から退院まで~	臨床工学士 石川 翔	
4	水	14:30~15:00	がん検診を受けよう! ~子宮がん検診編~	さやま総合クリニック 看護科 水島 ゆかり	①
		15:00~15:30	呼吸器リハビリテーション ~息切れと上手な付き合い方~	理学療法士 宮園 康太	
5	木	14:30~15:00	舌にできる病気について	口腔外科 豊田 博行	①
		15:00~15:30	NEW 透析と日常 ~透析ってどんな生活になるの?~	臨床工学士 児玉 亮	
13	金	14:30~15:00	知っておきたい狭心症・心筋梗塞の話	循環器内科部長 池 信平	①
		15:00~15:30	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~	食のサービス部長 管理栄養士 大川 清	
24	火	14:30~15:00	NEW 残暑の強い日差しに負けないために! ~日常の正しいお肌のお手入れとは?~	看護部副部長 皮膚科ケア認定看護師 井上 明紀代	①
		15:00~15:30	NEW あなたに必要な「乳酸菌」を紹介します ~乳酸菌の種類と特徴~	管理栄養士 佐藤 絵美	
27	金	14:30~15:00	NEW 心臓と血管の病気と 戦うために必要なこと	心臓血管外科部長 佐々木 健一	①
		15:00~15:30	違いつて何?「血をサラサラ」の薬の話	薬剤師 田中 雄大	
30	月	14:30~15:00	こどもの突然のケガの対応のしかた ~"イザ"という時のために~	看護部 原島 寛子	①
		15:00~15:30	NEW 採血検査の結果解釈 ~生化学項目から免疫項目まで~	臨床検査技師 宮川 直輝	

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
11	水	14:30~15:00	脳の活性化! ~音楽療法で楽しく認知症を予防しよう!~	看護部 音楽療法士 丸谷 亜希子	②
		15:00~15:30	もしかして手根管症候群!? ~しびれの原因を調べる検査法~	臨床検査技師 櫻井 友加里	
20	金	14:30~15:00	[MRI 新時代の到来!]	診療放射線技師 坂口 功亮	③
		15:00~15:30	皆さんの知らない血液型 ~ABO以外にもタイプがあるんです~	臨床検査技師 辻井 恵美	

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
19	木	14:00~14:30	肝臓がんの治療 ~沈黙の臓器を知る!~	外科部長 清水 喜徳	④
		14:30~15:00	そのむくみは大丈夫? ~深部動脈血栓症の話~	臨床検査技師 矢島 春花	

住所: 飯能市栄町24-4 ※駐車場に 1. 丸広百貨店にて1,000円以上の買い上げで3時間まで無料(市民活動センターにて承認が必要) 丸広百貨店飯能店7階 ついて 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 3号室 定員50名 ③入間市市民会館 4号室 定員50名
④飯能市市民活動センター 多目的ホール 定員100名

狭山市中央公民館共催調理実習		申込制	
日	曜日	時間	講師
12	木	13:00~14:15	認知症を予防しよう! ・イワシ胡麻みそ焼き・チーズ入り焼きおにぎり ・蕪の和風ピクルス

調理師 田中 康晴
管理栄養士 秋山好美・蒲池祐子

狭山市中央公民館 連絡先☎04-2952-2230
受付期間: 8月16日(金)~8月26日(月) 月~土曜日 8時30分~17時15分

駿河台大学 健康講座		申込制 04-2953-0909 (平日10:00~16:00) 別途専用申込書にて FAXでも申込可		どなたでもご参加できます		100名
6	金	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	駿河台大学 講義棟 飯能市阿須698 駿河台大学の無料スクールバスもご利用いただけます。	

新所沢東公民館共催企画講座		申込制 04-2943-0909 (月曜を除く8:30~17:15)		各80名	
18	水	14:00~14:30	ひざの痛みで悩んでいるすべての方へ	所沢中央病院 整形外科・スポーツ整形外科 朱田 尚徳先生	所沢市 新所沢東公民館 所沢市美原町1-2922-16
		14:30~15:00	ひざ痛予防体操 ~実技編~	埼玉石心会病院 理学療法士 堀口 貴子	

共に過ごす"つなぐカフェ"		埼玉石心会病院2階 アゼリアホール 狭山市入間川2-37-20		申込制 04-2953-0909 (平日10:00~16:00)		30名
27	金	14:00~15:30	地域の中で病と共に生きる高齢者やそのご家族と共に	看護部 老年看護修了看護師 菅野 心葉	※交通案内: 狭山市駅西口徒歩約10分 ご来場の際はなるべく無料シャトルバスが公共交通機関をご利用下さい。	

出前講座		9月は「世界アルツハイマー月間」です!		どなたでもご参加できます		各50名
12	木	14:00~14:30	NEW 糖尿病と上手につき合うために	埼玉石心会病院 糖尿病内科 佐藤 香織	株式会社 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	NEW 認知症の予防!日常生活から予防体操まで ~脳いきいき体操を交えます~	あさひ病院 認知症疾患医療センター デイケア・リハビリテーション科科長 倉元 貴志 石井 晶		
		15:00~15:30	NEW 認知症のことをもっと知りましょう!	あさひ病院 認知症疾患医療センター 認知症看護認定看護師 西村 由美子		

出張講演		主催団体の方限定			
9	月	10:00~11:00	命にかかわる病気に気づくには ~「いつもと違う!」を見逃すな!~	救急救命士 須賀 万里	東藤沢公民館ボランティアグループ「のび陽会」
10	火	13:00~13:30	心筋梗塞を下げる取り組み	副院長 心臓血管センター長 小柳 俊哉	入間南ロータリークラブ
17	火	10:10~10:40	いつもと様子が違う? ~脳梗塞のコワさについて~	救急救命士 高畑 伸也	南入曽ふれあいサロン
26	木	10:00~11:00	高齢者元気塾 ~バランスのとれた食事について~	食のサービス部長 大川 清	食生活改善委員 研修会

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			
5	木	14:00~15:00	第1部: 糖尿病の合併症について ~糖尿病網膜症とは?~	視能訓練士 原 広弥	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
			第2部: 糖尿病に関する血液と尿の検査について	臨床検査技師 古賀 文子	

9月14日(土)・10月12日(土)
看護師就職説明会開催

お問い合わせ/
埼玉石心会病院 看護部 平日10:00~16:00 狭山市入間川2-37-20
TEL.04-2953-0306 (看護部直通)