



# みんなの健康塾

参加無料・定員あり

2月

おかげさまで「みんなの健康塾」の受講者が10万人を突破しました。  
 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。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。

## 連携医療機関共催シリーズ

# まるひろ大人のEnjoy健康講座

参加無料  
申込制

**日時** 2019年2月18日(月) 14:00~15:00  
**会場** 丸広百貨店 入間店 6階「バンケットホール」  
 入間市豊岡1-6-12 (13:30開場)  
**定員** 先着50名様 (まるひろ「大人のEnjoy会員限定」  
 (お早めにお申し込みください))  
**お申込み先** 04-2963-1111 (平日10:00~19:00)

### 第1部

「いつの間にか骨折」の  
 予防と治療の  
 秘訣とは!?



講師  
 医療法人  
 豊岡整形外科病院 院長  
**岩橋 正樹**先生

### 第2部

骨粗鬆症予防  
 レシピの  
 ご紹介



講師  
 社会医療法人財団 石心会  
 法人事務局  
 食のサービス部部长  
 管理栄養士

**大川 清**

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

テーマ、講師は都合により変更となる場合があります

参加無料

定員あり

2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
7	木	14:30~15:00	ストレス解消! ホットケア	看護部部長 加古 幸子	①
		15:00~15:30	<b>NEW</b> 使える?使えない?!病理検査で判断する最新のがん治療	臨床検査技師 藤沢 美穂	
19	火	14:30~15:00	気になる甲状腺のお話 バセドウ病、橋本病について	看護部部長 武内 三枝	①
		15:00~15:30	気になる便秘の話 ~あなたに合ったお薬は?~	薬剤師 村田 諭	
20	水	14:30~15:00	ガン細胞の目印 ~腫瘍マーカーについて~	検査部課長 臨床検査技師 安藤 恭代	①
		15:00~15:30	<b>NEW</b> 歩行補助具の選び方 ~正しく使えば歩きやすい~	理学療法士 八房 智範	
25	月	14:30~15:30	<b>NEW</b> 頭の知恵袋シリーズ <b>パート2</b> 人工知能に負けない脳と身体の作り方	リハビリテーション科部長 白石 哲也	①

## 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
13	水	14:30~15:00	<b>NEW</b> 認知症「なんで食べないんだろう?」 で悩んでませんか?~食事の工夫~	栄養部課長 管理栄養士 秋山 好美	②
		15:00~15:30	心地よい眠りのために ~今日から実践!眠れるからだつくり~	保健師 山内 美樹	
27	水	14:30~15:00	糖尿病の合併症 ~糖尿病網膜症について~	視能訓練士 原 広弥	③
		15:00~15:30	腎不全にならないために ~血液検査データで予防しよう~	臨床工学技士 野本 洋平	

### 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入間市産業文化センター 研修室A・B 定員50名
- ④丸広百貨店入間店 バンケットホール 定員50名



## 連携医療機関共催シリーズ [まるひろ 大人のEnjoy健康講座]

申込制 04-2963-1111 (平日10:00~19:00)

50名

まるひろ「大人のEnjoy会員限定」

18	月	14:00~14:30	「いつの間にか骨折」の予防と治療の秘訣とは!? ~防ごう、骨折連鎖!~	医療法人 豊岡整形外科病院 院長 岩橋 正樹 先生	丸広百貨店 入間店6階 「バンケットホール」 入間市豊岡1-6-12 ☎04-2963-1111	④
		14:30~15:00	骨粗鬆症予防レシピのご紹介 ~連携医療機関シリーズ特別編~	食のサービス部部长 管理栄養士 大川 清		

## 出前講座

どなたでもご参加できます

1	金	14:30~15:30	狭心症と心筋梗塞の治療 ~つきつめて予防~	循環器内科部長 長谷川 耕太郎	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
---	---	-------------	-----------------------	-----------------	--

## 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9:00~17:00)

参加費700円 20名

28	木	10:00~13:00	腎臓にやさしい食事 ~低蛋白食~ ・餅入り酢豚・春雨ピリ辛炒め・豚キャベツ塩昆布炒め・低蛋白ご飯	H30.2月 狭山会場リメイク 栄養士(株)グリーンハウス 鈴木翔汰 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」
----	---	-------------	---	--	---------------------------

## 出張講演

主催団体の方限定

4	月	11:10~11:40	認知症を予防する ~気になる食事、おすすめレシピ~	食のサービス部部长 管理栄養士 大川 清	武蔵長寿会
4	月	15:15~16:15	冬に流行る感染症対策 ~小学校編~	感染管理室副部長 感染管理認定看護師 須田 江津子	狭山市立広瀬小学校
5	火	13:40~14:40	成長時に多い痛みと、スポーツ時のケガの対応と予防法 ~中学生編~	理学療法士 天野 晴光	飯能市立美杉台中学校
6	水	15:30~16:30	子どもとメディア ~ゲームの弊害~	小児科副部長 岩村 透	入間市立上藤沢中学校
8	金	10:00~10:45	正しい靴の選び方 ~足に関わるトラブル予防~	理学療法士 小林 陽平	日生さやま台自治会
8	金	14:30~15:30	冬に多い「急性心筋梗塞」の話	副院長 心臓血管センター長 小柳 俊哉	入間市振興公社生涯学習講座 入間市産業文化センター
12	火	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 看護科科長 菅原 ますみ	狭山あるこう会
14	木	10:00~10:50	学童期の子どもの睡眠について ~親御さんのストレスマネジメントも含めて~	心理相談科 鈴木 康弘	川越市立寺尾小学校
14	木	15:45~16:15	教職員のためのエピペンの使い方	救急救命士 須賀 万里	狭山市立入間野中学校
15	金	10:00~11:30	ひざ痛予防体操 ~これから、今以上痛くしないために~ 腰が痛い! 誰でもできる腰痛体操	理学療法士 堀口 貴子 理学療法士 高原優子・嘉崎珠美	所沢市 新所沢東まちづくり協議会
17	日	9:30~10:00	健康長寿は「生活習慣病」の管理がポイント	臨床工学技士 守田 孝志	川越市中台自治会
18	月	10:00~11:00	ひざ痛予防体操 ~実技編~	理学療法士 堀口 貴子	お達者クラブ スマイル向陽
21	木	10:30~11:30	家庭で出来る子どもの急病や、ケガの応急処置、病院のかかり方	看護師 田辺 ゆかり	総合子育て支援センター
22	金	14:30~15:30	腰が痛い! 誰でもできる腰痛対応 ~実践編~	理学療法士 高原優子・嘉崎珠美	入間市振興公社生涯学習講座 入間市産業文化センター
23	土	10:30~11:30	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	西武鉄道社友会
26	火	15:00~16:00	子どもの生活習慣病対策について	副院長 内分泌代謝内科部長 小野田 教高	狭山市立狭山台小学校

## 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

7	木	14:00~15:00	第1部 糖尿病による腎臓の病気について ~大切な腎臓を守るためのお話~ 第2部 血糖値を下げるホルモン「インスリン」を知ろう	看護師 武久 恵美 薬剤師 川鍋 美恵	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	30名
---	---	-------------	---	------------------------	---	-----

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 狭山市入間川2-37-20

TEL. 04-2953-0909