



# みんなの健康塾

参加無料・定員あり

3月

埼玉石心会病院は、昭和62年（1987年）4月に開院し、今月末で31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。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。

## 駿河台大学健康講座

参加無料  
申込制

日時 2019年3月23日（土）  
14:00～15:00  
会場 駿河台大学 講義棟  
飯能市阿須698（13:30開場）  
定員 先着100名様  
お申込み先 04-2953-0909  
（平日10:00～16:00）

駿河台大学の無料スクールバスもご利用いただけます



## 脳梗塞をやっつけろ！ ～基本の"き"から最新治療まで～

講師 埼玉石心会病院 低侵襲脳神経センター **神宮 隆臣**

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

3月

狭山市会場				
日	曜日	時間	テーマ	講師
4	月	14:30~15:00	<b>NEW</b> 知らなきゃ損! ~透析患者の運動療法~	さやまクリニック 臨床工学士 吉川 一世
		15:00~15:30	抗がん剤について ~基本からお話しします~	薬剤師 平野 享
13	水	14:30~15:00	<b>NEW</b> 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 看護師 水島 ゆかり
		15:00~15:30	健康診断でおなじみ 便潜血検査について	臨床検査技師 安田 卓矢
14	木	14:30~15:00	脳卒中治療最前線【脳梗塞編】 人工能に負けない脳と身体の作り方	診療放射線技師 小林 祐介
		15:00~15:30	あなたの胃にも住んでいるかも! ~ヒロリ菌のお話~	看護部主任 齋藤 芳子
15	金	14:30~15:00	正しい食品表示の見方 ~特別健康食品とは?カロリーオフ?~	食のサービス部長 管理栄養士 大川 清
		15:00~15:30	ヘルシーキッチン第19~第21弾 「収録裏話&レシピ詳細解説」	
18	月	14:30~15:00	頭痛で苦勞しないための対処法	看護師 熊井 和香代
		15:00~15:30	<b>NEW</b> 姿勢を正すには、まずは腹回りから! ~姿勢をよくするコアトレーニング~	理学療法士 川嶋 浩己
25	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
		15:00~15:30	あなたの健"口"を守る! ~唾液の働き~	歯科衛生士 栗原 千恵子
27	水	14:30~15:00	上手な薬局の利用法 (かかりつけ薬局など)	狭山市薬剤師会会長 釣 幹雄 先生
		15:00~15:30	「花粉症の薬とうまくつきあうコツ」	薬剤師 小倉 弥生

入間市会場				
日	曜日	時間	テーマ	講師
1	金	14:30~15:30	運動で健康寿命を延ばそう! ~動きやすいカラダをつくり、守るための工夫~ ※体操を行うため、経費でご参加ください。	理学療法士 木村 杜介
12	火	14:30~15:00	災害時、たくさんの人を助けるために ~トリアージ=治療の優先順位~	救急救命士 須賀 万里
		15:00~15:30	がんのうそ?本当? ~補完代替医療の話~	看護部 がん看護認定看護師 中澤 健二
20	水	14:30~15:00	<b>NEW</b> 冷凍できる食材知っていますか? ~茹でた冷凍できます!上手なフリージング方法でエコ料理	管理栄養士 中山 佳織
		15:00~15:30	ドック検診をうけよう ~視力・眼圧・眼底からわかること~	視能訓練士 上野 瞳
26	火	14:30~15:30	【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
28	木	14:00~14:30	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
		14:30~15:00	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~	さやまクリニック 看護部主任 山崎 照美

飯能市会場				
日	曜日	時間	テーマ	講師
8	金	14:00~14:30	人生を変える健康のチカラ ~心臓と血管がよくなる生活~	副院長 心臓血管センター長 小柳 俊哉
		14:30~15:00	心房細動 ~カテーテルアブレーション検査について~	臨床工学士 阿部 勇也

住所: 飯能市栄町24-4 丸広百貨店飯能店7階

3月9日~15日は 心房細動週間

3月9日(前日)前日記念

※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狭山市産業労働センター1階 多目的スペース 定員45名 ③入間市市民会館3号室 定員50名 ④入間市市民会館4号室 定員50名 ⑤入間市産業文化センター研修室A・B 定員50名 ⑥飯能市市民活動センター多目的ホール 定員100名

**駿河台大学 健康講座** 申込制 04-2953-0909(平日10:00~16:00) 100名

23	土	14:00~15:00	脳梗塞をやっつけろ! ~基本の"き"から最新治療まで~	埼玉石心会病院 低侵襲脳神経センター 神宮 隆臣	駿河台大学 講義棟 飯能市阿須698
----	---	-------------	-----------------------------	--------------------------	--------------------

ご来場時、駿河台大学の無料スクールバスもご利用いただけます。スクールバスの運行ダイヤは、駿河台大学ホームページでご確認ください。

**新所沢公民館共催企画講座** 申込制 04-2924-2955(月曜日及び休館日を除いた8:30~17:15) 100名

19	火	14:00~15:30	第1部: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	所沢市 新所沢公民館 所沢市緑町1-8-3
			第2部: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	

**健康塾最多登壇者 200回記念特別企画** ご来場プレゼント&参加特典あり! 祝!登壇200回! 100名

29	金	14:00~15:00	第1部:骨粗鬆症予防レシピのご紹介 <b>パート2</b>	食のサービス部長 管理栄養士 大川 清	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 ※交通案内:狭山市駅西口徒歩約10分。埼玉石心会病院の駐車場は患者さん、ご面会者ご使用の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。
			第2部:レストラン「ラベンダー」のご紹介&とんかつ「さぼてん」の歴史について	(株)グリーンハウスフーズホールマネージャー 柳坂 美羽	
			第3部:カフェコアの歴史とは!?&パン、飲み物のご紹介	(株)光洋フードサービス 讃岐 史子	

**出前講座** どなたでもご参加できます

5	火	14:00~14:30	<b>NEW</b> 心臓弁膜症に対するカテーテル治療"TAVI"の話	副院長 心臓血管外科 木山 宏	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	春から始めよう!生活習慣病予防	看護部部長 高橋 順	

**出張講演** 主催団体の方限定

5	火	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~	薬剤部部長 大木 孝夫	飯能市立精明小学校
6	水	10:50~11:35	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	入間市立高倉小学校
7	木	11:00~11:45	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	東急台いきいき百歳体操
11	月	11:00~12:00	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!~	理学療法士 松原 瞳	JAいるま野所沢管理課
22	金	15:00~16:00	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	株式会社安川電機 入間事業所

**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

7	木	14:00~15:00	糖尿病の合併症	糖尿病内科 吉田 宣子	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
---	---	-------------	---------	-------------	--