



2月



参加無料
定員あり

石心会健康塾

2011年よりスタートしました「石心会健康塾」では、子育て中の両親、小学生、中学生、社会人、高齢者など幅広い年齢層を対象に講演をさせていただきました。埼玉石心会病院は、今後も「石心会健康塾」「出張講演」「市民公開講座」3つの健康講座を引き続き開催し、「地域の社会貢献」の一環として「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

石心会健康塾の特徴

1. 1日2講座 (各30分) 毎日 (月～金) 開催中。
2. 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
3. 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。
4. 無料健康相談も連日開催。
5. 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)
6. 出張講演 (学校、自治会、老人会、企業、各種サークルなど)
7. 狭山ケーブルテレビ・入間ケーブルテレビで毎日放送中。



会場のご案内

会場をお間違いないようご注意ください



※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。

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。



社会医療法人財団 石心会

埼玉石心会病院

SAITAMA SEKISHINKAI HOSPITAL

平成29年11月1日
新築移転
開院しました



無料シャトルバス を運行しております

さやま総合
クリニック

埼玉石心会
病院

8時30分～19時50分まで

救急24時間
対応

TEL.04-2953-6611(代)



社会医療法人財団 石心会

埼玉石心会病院

SAITAMA SEKISHINKAI HOSPITAL

さやま総合クリニック
さやま腎クリニック

狭山市入間川2-37-20

お問い合わせ／埼玉石心会病院 総務課 平日9:00～17:00

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

石心会健康塾

参加無料
定員あり

2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
6	火	14:30~15:00	ハイブリッド手術室とは？	診療放射線技師 河原 大悦	①
		15:00~15:30	肺の検査について ～息を吸って吐いて解ること～	臨床検査技師 森田 輝明	
21	水	14:30~15:00	ながら運動で冬太り解消！	作業療法士 鈴木 円香	①
		15:00~15:30	糖尿病の方のお弁当テクニック	管理栄養士 山上 千春	
23	金	14:30~15:00	削ると歯の寿命は縮む ～削らない治療～	木馬歯科医院 院長 高安 洋 先生	①
		15:00~15:30	認知症なんて恐くない！ ～認知症のことを知しましょう～	看護師 石山 真	
26	月	14:30~15:00	10歳若返る "脳年齢トレーニング"	看護師 鶴田 小百合	①
		15:00~15:30	首都直下地震へ備えを！ ～最新防災グッズで身を守る～	救急救命士 鈴木 葉子	

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
1	木	14:30~15:00	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	②
		15:00~15:30	親指の付け根が痛い！ ～CM関節症をご存じですか？～	作業療法士 本多 祐子	
2	金	14:30~15:00	腎不全にならないために ～血液検査データで予防しよう～	臨床工学士 野本 洋平	③
		15:00~15:30	薬とサプリメントの飲み合わせ	薬剤師 関 理絵	
27	火	14:00~14:45	心不全からあなたを守る ～知って治して予防しよう！～	循環器内科副部長 荒巻 和彦	②
		14:45~15:15	心臓外科手術後のリハビリテーション ～自宅での運動、できていますか？～	理学療法士 川野 拓紀	

- 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

※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。(地域医療推進室 小川・長谷川)

出前講座

サイボクハム&さやま総合クリニック健診センター共同調査企画

どなたでもご参加できます

5	月	14:00~15:00	温泉の健康医学 ～見分け方と入浴法～	事前説明会有り	さやま総合クリニック健診センター副センター長 温泉療法士・認定専門医 根上 昌子	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	50名
---	---	-------------	--------------------	---------	--	---	-----

狭山市中央公民館共催調理実習

【狭山市中央公民館 連絡先☎04-2952-2230】
受付期間：1月22日(月)～2月9日(金) 月～土曜日8時30分～17時15分

20	火	13:00~14:15	減塩食(リメイク) ～腎臓にやさしい食事～	調理師 粕谷 雅紀 管理栄養士 大川 清・景山 恭子	狭山市市民交流センター 3階 調理実習室
----	---	-------------	-----------------------	----------------------------	----------------------

出張講演

主催団体の方限定

7	水	15:00~16:00	高根小学校の健康課題について ～歯科保健から考える～	歯科衛生士 粕谷 和枝	日高市立高根小中学校
7	水	15:40~16:40	家庭で出来る足や手の痛みを予防するテーピング術	理学療法士 小林 陽平・杉水流 豊	入間市立武蔵中学校
8	木	15:00~16:00	減塩のすすめⅡ&コレステロールを下げる ～気になる食事、おすすめレシピ(冬版)～	管理栄養士 大川 清	入間市振興公社生涯学習講座 入間市産業文化センター
9	金	13:30~15:00	ひざ痛予防体操 ～これから、今以上痛くしないために～	理学療法士 堀口 貴子	入間市立金子公民館
13	火	13:00~14:00	腰が痛い!誰でもできる腰痛体操 (実践編)	理学療法士 飯島 崇敬 南部 武志	狭山あるこう会
14	水	15:30~16:45	家庭や学校でできる感染症予防について	感染管理認定看護師 徳屋 しのぶ	所沢市立三ヶ島中学校
15	木	10:00~11:30	骨粗鬆症予防レシピのご紹介	管理栄養士 大川 清	所沢市 新所沢東まちづくり協議会
15	木	15:00~16:00	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	入間市振興公社生涯学習講座 入間市産業文化センター
16	金	14:00~14:30	寒い時期の脳血管障害の予防	看護師 高橋 順	丸広百貨店入間店 6階 「パンケットホール」
		14:30~15:00	便潜血で陽性が出たら…大腸内視鏡検査を受けましょう! ※まるひろ「大人のEnjoy会員限定」 お問い合わせ:☎04-2963-1111	臨床検査技師 高澤 資	
17	土	13:30~14:30	転倒予防 ～家庭での骨折の危険度は?～	理学療法士 竹田 浩明	フラワーヒル自治会館
19	月	10:00~11:00	腎臓にやさしい食事 ～毎日のポイントを教えます!～	管理栄養士 大川 清	お達者倶楽部 スマイル向陽
19	月	15:20~16:20	こどもの生活習慣病対策	副院長 内分代謝内科部長 小野田 教高	入間市立高倉小学校
20	火	15:30~16:30	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～	臨床心理士 鈴木 康弘	入間市立豊岡小学校
22	木	15:00~16:00	日常のストレスに向き合う工夫 (実践編)	臨床心理士 鈴木 康弘	入間市振興公社生涯学習講座 入間市産業文化センター
24	土	10:30~11:30	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 荒 千沙都	西武鉄道社友会
28	水	10:30~11:30	『正しい小児科のかかり方』～子供の急病と突然の事故の応急処置～	看護師 田邊 ゆかり	総合子育て支援センター
28	水	15:10~16:10	こどもとメディア ～ゲームの弊害～	小児科副部長 岩村 透	狭山市立狭山台小学校

■埼玉石心会病院 <http://www.saitama-sekishinkai.jp/>
■さやま総合クリニック <http://sekishinkai-sayama-cl.jp/>
(4階健診センター) <http://www.sayama-doc.jp>
■さやま腎クリニック <http://www.sekishinkai-sayama-jin.jp/>

お問い合わせ／埼玉石心会病院 総務課
平日9:00～17:00 狭山市入間川2-37-20

TEL.04-2953-0909