



4月

定員あり
参加無料

みんなの健康塾

平成30年度より、旧来の「石心会健康塾」は「一般社団法人みんなの健康」に移管されました。今後も地域住民が病気や医療・介護についての知識を深め、疫病の早期発見・早期治療にお役立ていただけるよう予防医学の啓発に取り組みます。

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。



健康塾の風景

調理実習

出張講演

無料健康相談

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。

ストップ! NO 卒中! 脳卒中市民公開講座

日時 2018年4月28日 (土) 14:00~16:00
会場 狭山市民会館「小ホール」(13:30開場)
〒350-1305 狭山入間川2-33-1 TEL04-2953-9101
定員 先着300名様 (お早めにお申し込みください)

参加無料

総合座長 埼玉石心会病院院長 低侵襲脳神経センター長 **石原 正一郎**

プロフィール 順天堂大学医学部卒業
日本脳神経外科学会専門医・指導医
日本脳神経血管内治療学会専門医・指導医
日本脳卒中学会専門医
医学博士

第1部 **脳梗塞に**ならないためには!?

講師 脳神経外科 副部長 **近藤 竜史**

第2部 **くも膜下出血に**ならないためには!?

講師 脳神経外科 副部長 **上宮 奈穂子**

救急24時間対応 TEL.04-2953-6611 (代)

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

みんなの健康塾

4月

定員あり
参加無料

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	#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	①
		15:00~15:30	しゃべれないだけじゃない!! ~失語症のすべて~	言語聴覚士 小沼 康子	
9	月	14:30~15:00	認知症を予防する ~気になる食事、おすすめレシピ~	管理栄養士 大川 清	①
		15:00~15:30	埼玉石心会病院のご紹介 ~機能・利用案内編~	地域医療推進室 長谷川 裕介	
11	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	①
		15:00~15:30	痛み止めのお薬について ~がんから頭痛まで~	薬剤師 田口 日土美	
16	月	14:30~15:00	健康長寿は「生活習慣」の 管理がポイント	臨床工学技士 守田 孝志	①
		15:00~15:30	油の給油率とは! ~揚げ物の油の量知っていますか?~	管理栄養士 横山 恭子	
25	水	14:30~15:00	睡眠時無呼吸症候群の 診断と治療	臨床工学技士 里村 知克	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	

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
4	水	14:30~15:00	春の行楽弁当! ~これって何カロリー?~	管理栄養士 大川 清	②
		15:00~15:30	春から始めよう! ~ジョギングと健康の関係とは?~	理学療法士 高田 裕貴	
5	木	14:30~15:00	これで安心!足の血行促進 ~下肢静脈瘤、静脈血栓症の予防~	看護部 遠藤 司	②
		15:00~15:30	大腸憩室症ってなに? ~成人の10人に1人でみられる身近な症状です~	消化器内視鏡技師 岩沢 陽子	
12	木	14:30~15:00	「あれ?手足が動かない...うまく話せない...」 ~普段との様子の違いを見逃すな!~	救急救命士 高畑 伸也	③
		15:00~15:30	ジェネリック医薬品って どんなお薬?	薬剤師 卯月 博和	
17	火	14:30~15:00	糖尿病?気になる方へ ~食事療法の基本とは~	管理栄養士 大川 清	③
		15:00~15:30	膵臓の働き ~膵臓でつくられるホルモンについて~	臨床検査技師 安藤 恭代	

飯能市会場

どなたでもご参加できます

初開催

日	曜日	時間	テーマ	講師	会場
19	木	14:00~14:45	人生を変える健康のチカラ ~心臓と血管がよくなる生活法~	副院長 心臓血管センター長 小柳 俊哉	④
		14:45~15:30	足の動脈硬化 (下肢閉塞性動脈硬化症)のお話	循環器内科副部長 小路 裕	

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 多目的スペース (丸広百貨店飯能店7階)

※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 長谷川)

※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)

市民公開講座

TEL04-2953-0909 (平日9時~17時)

申込制

300名

28	土	14:00~16:00	脳梗塞にならないためには!?	総合座長 埼玉石心会病院 院長 低侵襲脳神経センター長 石原 正一郎	埼玉石心会病院 脳神経外科副部長 近藤 竜史 埼玉石心会病院 脳神経外科副部長 上宮 奈穂子	狭山市市民会館 小ホール 狭山市入間川2-33-1
			くも膜下出血にならないためには!?			

出前講座

どなたでもご参加できます

13	金	14:00~14:30	五十肩と腱板断裂 ~その痛み、本当に五十肩?~	整形外科副部長 山田 哲也	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
		14:30~15:00	バス旅行に潜むキケン ~肺塞栓のお話~	看護部部長 伊藤 美恵子		

出張講演

主催団体の方限定

3	火	13:30~14:30	教職員のためのエピペンの使い方	臨床工学技士 守田 孝志	入間市立宮寺小学校
4	水	15:00~16:00	教職員のためのエピペンの使い方	臨床工学技士 守田 孝志	入間市立東金子小学校
6	金	14:00~15:00	教職員のためのエピペンの使い方	臨床工学技士 守田 孝志	埼玉県立狭山特別支援学校
9	月	15:00~16:00	教職員のためのエピペンの使い方	臨床工学技士 守田 孝志	狭山市立柏原中学校
10	火	10:30~11:30	転倒予防 ~家庭での骨折のキケン度は?~	理学療法士 竹田 浩明	狭山市たまり場せきれい亭
18	水	11:00~12:00	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 看護部科長 菅原 ますみ	扇町屋公民館 扇町屋文化協会
20	金	14:00~14:30	頸動脈狭窄症とのつき合い方	脳神経外科副部長 近藤 竜史	丸広百貨店 入間店6階「バンケットホール」 ※まるひろ「大人のEnjoy会員限定」 お問い合わせ:04-2963-1111
		14:30~15:00	脳卒中治療最前線! ~頭を切らずに治す血管内治療~	診療放射線技師 小林 祐介	
23	月	15:15~16:15	教職員のためのエピペンの使い方	臨床工学技士 守田 孝志	狭山市立御狩場小学校
24	火	10:30~11:30	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	扇町屋公民館 豊岡婦人会 豊岡西地区地域包括支援センター
26	木	14:00~15:00	骨粗鬆症予防レシピのご紹介	管理栄養士 大川 清	富士見公民館 東雲大学公開講座
27	金	14:10~15:10	加齢とともに変化する自分の身体と上手に向き合っていくヒントを学ぼう	看護師長 高萩 志緒	さやま市民大学

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	腎臓を守る食事 ~適正なたんぱく質ってどのくらい?~	管理栄養士 森 順子	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	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9:00~17:00 狭山市入間川2-37-20

TEL.04-2953-0909