

今日からはじめる健康づくり!



参加無料  
申込不要

平成30年 **7月11日(水)**  
**13:30~14:30 (開場13:00)**

場 所

**大原記念ホール**  
(上町テラス2階)



テーマ

**「食中毒予防、手の清潔」**

講 師

**紺野 広美** (管理栄養士)

**茨木 直子** (感染管理認定看護師)

# 大原けんこう講座

病院 **5階レストラン** は  
当日限定 **ヘルシーメニュー**  
11:30~14:00

こんにゃくと  
きのこのコロッケ  
ランチ  
**580円 (税込)**



人気のコロッケに食物繊維が豊富な食材  
5品目を刻んで加えました。食物繊維を  
たっぷり摂り、腸内環境を整えましょう。

【お問い合わせ先】 大原記念財団 総務部総務課 TEL 024-526-0300 (代)

# 延ばそう！健康寿命！

Special

～波恵ダンスとコラボ～

6月15日(金)

7月13日(金)

8月17日(金)

9月21日(金)

**満員御礼**

受付終了となりました！

時間：13時 お申し込み不要の「今日からはじめる健康づくり」シリーズ  
場所：大原記念ホール（上町テラス2階）  
お申込：024-526-0338（総務課・平日9:00～17:00）

楽しいアクティブシニアライフ

～延ばそう！健康寿命！～

全4回コース

無料・先着50名

ラクラク体操  
ワクワク脳トレ  
健康トーク

要申込  
詳しくは裏面を

<講師>

石山 波恵 先生

有）波恵ダンス代表取締役



ミッション  
参加事業

平成30年度スケジュール

## 大原けんこう講座

今日からはじめる健康づくり！

お申込  
不要

スマホをお持ちください！

好きな講座にご参加ください

5月18日(金)

・お口の清潔

・13:30～14:30 大原記念ホール(上町テラス2階)

佐藤 悠紀 (歯科衛生士)

茨木 直子 (感染管理認定看護師)

6月20日(水)

・睡眠時無呼吸症候群について ～いい眠りが健康の源～

・13:30～14:30 大原記念ホール(上町テラス2階)

石橋 敏幸 (副院長・健診予防センター長)

佐藤 康弘 (臨床検査技師)

7月11日(水)

・食中毒予防、手の清潔

・13:30～14:30 大原記念ホール(上町テラス2階)

紺野 広美 (管理栄養士)

茨木 直子 (感染管理認定看護師)

8月7日(火)

・乳がん早期発見のために！乳がん検診をうけよう！

・13:30～14:30 大原記念ホール(上町テラス2階)

鹿目 明子 (乳がん看護認定看護師)

鈴木 秋穂 (診療放射線技師)

9月12日(水)

・メタボを予防しよう！

・13:30～14:30 大原記念ホール(上町テラス2階)

後藤 光弘 (内科医)

江端 唯 (管理栄養士)

10月10日(水)

・減塩で心疾患と脳血管疾患を予防しよう

・13:30～14:30 大原記念ホール(上町テラス2階)

石橋 敏幸 (副院長・健診予防センター長)

矢吹 圭子 (管理栄養士)

11月7日(水)

・インフルエンザ、肺炎予防！

・13:30～14:30 大原記念ホール(上町テラス2階)

三島 博 (小児科医)

北目 真希 (言語聴覚士)

12月5日(水)

・冬の感染予防「感染性胃腸炎と肺炎予防」

・13:30～14:30 大原記念ホール(上町テラス2階)

三島 博 (小児科医)

茨木 直子 (感染管理認定看護師)

1月16日(水)

・家族が突然倒れました！どうしますか？！

・13:30～14:30 大原記念ホール(上町テラス2階)

石橋 敏幸 (副院長・救急蘇生インストラクター)

石井 裕也 (HCU 看護師長)

※なお「けんこう講座」は指定駐車場割引対象とはなりません。ご了承ください



会場／大原記念ホール

上町テラス2階（福島市上町5-6・大原総合病院北側ビル）



大原記念財団

OHARA MEMORIAL FOUNDATION



024-526-0300(代)



【主催】一般財団法人 大原記念財団

【後援】

福島市、福島商工会議所、福島民報社、福島民友新聞社、  
福島ヤクルト販売、シティ情報ふくしま、福島リビング新聞社、  
福島コミュニティ放送 FM ポコ