

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 **10月10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

**減塩で心疾患と脳血管疾患を
予防しよう！**

講 師

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)

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

ランチ
ポーク立田
サラダソース
580円(税込)



たまねぎのkokがたっぷり入った
ソースでカラダにやさしい塩分控
えめの一品です。

【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！

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

「今日からはじめる健康づくり」シリーズ

へのご参加をお待ちしております！

お申し込み：024-526-0338

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



平成30年度スケジュール

大原けんこう講座



ミッション
参加事業

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 (ICU 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