

# 今日からはじめる健康づくり!



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)

# 大原けんこーう講座

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)



たまねぎのコクがたっぷり入った  
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

へのご参加をお待ちしております！

お申込：024-526-0338 (総務課・平日 9:00~17:00)

楽しいアクティビティニアライフ

～延ばそう！健康寿命！～

全4回コース

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

## 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！

お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。



大原記念財団  
OHARA MEMORIAL FOUNDATION

024-526-0300(代)

会場／大原記念ホール

上町テラス 2階 (福島市上町 5-6・大原綜合病院北側ビル)

【主催】一般財団法人 大原記念財団  
【共催】有限会社 波恵ダンス

【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

