

戸塚共立第1病院をはじめとする戸塚共立メディカルグループ 医療法人 横浜柏堤会の医療講座です。地域のみなさまに身近なテーマを中心に開催しております。無料で、どなたでもご参加いただけます。

日時		演題	講師	会場
7月	11日 (金) 14:10 ~ 15:40	第11回リハビリ病院公開講座 健康づくりの為に栄養&運動教室 ~目指せ!いきいき健康ライフ~	田中 裕子 (管理栄養士) 金子 佐和・濱 絢菜・深澤 友樹 (健康運動指導士)	戸塚共立リハビリテーション病院 3階会議室 045-800-0320(リハビリ病院 地域医療連携課) 定員 30名
	16日 (水) 14:30 ~ 16:00	第56回 メタボ予防改善教室	田中 裕子・岡田 眞里 (管理栄養士) 金子 佐和・小池 真名美 (健康運動指導士)	サンフラワービル 5階会議室 045-869-4605(戸塚共立メディカルサテライト) 定員 15名
	18日 (金) 14:00 ~ 15:00	第79回地域医療公開講座 夏から始める健康的にダイエット! 運動に汗は不要?	三森 健太郎 (理学療法士) 戸塚共立第1病院 リハビリテーション科 主任	戸塚区総合庁舎 3階多目的スペース(大) 定員 200名
	26日 (土) 14:00 ~ 15:00	第80回地域医療公開講座 ①乳腺エコーの役割 ②乳がん…早期発見のために	高野 裕子 (臨床検査技師) 猪井 美子 医師 戸塚共立サクラクリニック 院長	戸塚区総合庁舎 3階多目的スペース(中) 定員 60名
	26日 (土) 14:00 ~ 16:00	第21回健康運動教室 おうちでできる簡単エクササイズ	宇津野 文菜・濱 絢菜・深澤 友樹 (健康運動指導士)	戸塚共立メディカルサテライト健診センター 6階 045-869-4605(戸塚共立メディカルサテライト) 定員 15名
	29日 (火) 10:00 ~ 11:30	第13回おとキッズ公開講座 子どもの低身長症について ~その原因と押さえておきたい対応のポイント~	田中 大介 医師 戸塚共立おとキッズクリニック 昭和大学大学院 保健医療学研究科 昭和大学江東豊洲病院 小児内科 准教授	戸塚区総合庁舎 3階多目的スペース(中) 定員 30名
8月	5日 (火) 11:00 ~ 12:30	戸塚共立健康まつり 健康づくりの為に栄養&運動教室 ~目指せ!いきいき健康ライフ~	田中 裕子・桑江 まゆみ (管理栄養士) 宇津野 文菜・金子 佐和・濱 絢菜 (健康運動指導士)	戸塚区総合庁舎 3階多目的スペース(大) *当日は 10:30 ~ 16:00 まで戸塚共立健康まつり開催中! 詳細はこのチラシの裏面をご覧ください 定員 200名
	6日 (水) 10:30 ~ 11:30	第81回地域医療公開講座 みなさんに内視鏡検査を受けていただくために ~よくわかる おなかの内視鏡のお話~	阿部 裕 医師 戸塚共立第2病院 副院長	戸塚区総合庁舎 3階多目的スペース(大) 定員 200名
	8日 (金) 14:10 ~ 15:40	第12回リハビリ病院公開講座 健康づくりの為に栄養&運動教室 ~目指せ!いきいき健康ライフ~	田中 裕子 (管理栄養士) 宇津野 文菜・金子 佐和・小池 真名美 (健康運動指導士)	戸塚共立リハビリテーション病院 3階会議室 045-800-0320(リハビリ病院 地域医療連携課) 定員 30名
	9日 (土) 14:00 ~ 15:00	第82回地域医療公開講座 白内障手術について ~実は、白内障は誰にでも起こるのです~	あちろ 天羽 崇 医師 戸塚共立第1病院附属 さくらクリニック 眼科	横浜市消費生活総合センター 会議室 3 定員 60名
	15日 (金) 14:00 ~ 15:00	第83回地域医療公開講座 腎臓の病気について ~腎臓が機能しなくなったら~	荒井 典子 医師 戸塚共立ステーションクリニック 腎臓内科	戸塚区総合庁舎 3階多目的スペース(大) 定員 200名
	20日 (水) 14:30 ~ 16:00	第57回 メタボ予防改善教室	田中 裕子・岡田 眞里 (管理栄養士) 濱 絢菜・関 直哉 (健康運動指導士)	サンフラワービル 5階会議室 045-869-4605(戸塚共立メディカルサテライト) 定員 15名
	27日 (水) 10:00 ~ 11:30	第13回リハビリ病院公開講座 認知症の関わりについて	久保田 恵美 (作業療法士) 戸塚共立リハビリテーション病院	戸塚共立リハビリテーション病院 3階会議室 定員 50名
	29日 (金) 10:00 ~ 11:30	第84回地域医療公開講座 ①口コモティブシンドローム ~要支援・寝たきりにならないために出来ること~ ②認知症と向き合うために ~予防と回復~	田中 優 (理学療法士) 介護老人保健施設 ヒューマンライフケア横浜 リハビリテーション科 主任 松尾 愛 (作業療法士)	戸塚区総合庁舎 3階多目的スペース(大) 定員 200名
30日 (土) 14:00 ~ 16:00	第22回健康運動教室 おうちでできる簡単エクササイズ	金子 佐和・濱 絢菜・関 直哉 (健康運動指導士)	戸塚共立メディカルサテライト健診センター 6階 045-869-4605(戸塚共立メディカルサテライト) 定員 15名	
9月	2日 (火) 10:00 ~ 11:30	第14回おとキッズ公開講座 子どもの起立性調節障害について (予定)	田中 大介 医師 戸塚共立おとキッズクリニック 昭和大学大学院 保健医療学研究科 昭和大学江東豊洲病院 小児内科 准教授	戸塚区総合庁舎 3階多目的スペース(中) 定員 30名
	11日 (木) 10:00 ~ 11:00	第85回地域医療公開講座 下肢静脈瘤とは ~血管内レーザー治療について~	あいば 饗場 正宏 医師 戸塚共立第2病院 副院長	戸塚区総合庁舎 3階多目的スペース(大) 定員 200名
	12日 (金) 14:10 ~ 15:40	第14回リハビリ病院公開講座 健康づくりの為に栄養&運動教室 ~目指せ!いきいき健康ライフ~	田中 裕子 (管理栄養士) 宇津野 文菜・濱 絢菜・関 直哉 (健康運動指導士)	戸塚共立リハビリテーション病院 3階会議室 045-800-0320(リハビリ病院 地域医療連携課) 定員 30名
	17日 (水) 10:30 ~ 11:30	第86回地域医療公開講座 脳梗塞、くも膜下出血に対する 最新のカテーテル治療	奥村 浩隆 医師 戸塚共立第1病院 脳神経外科 昭和大学医学部 脳神経外科 助教	戸塚区総合庁舎 3階多目的スペース(大) 定員 200名
	17日 (水) 14:30 ~ 16:00	第58回 メタボ予防改善教室	田中 裕子・岡田 眞里 (管理栄養士) 宇津野 文菜・深澤 友樹 (健康運動指導士)	サンフラワービル 5階会議室 045-869-4605(戸塚共立メディカルサテライト) 定員 15名
	27日 (土) 14:00 ~ 16:00	第23回健康運動教室 おうちでできる簡単エクササイズ	宇津野 文菜・濱 絢菜・小池 真名美 (健康運動指導士)	戸塚共立メディカルサテライト健診センター 6階 045-869-4605(戸塚共立メディカルサテライト) 定員 15名

会場のご案内



「おうちでできる簡単エクササイズ」は体を動かす講座です。運動のできる服装でお越しください。
はじめに問診票の記入と身体測定(血圧・体重・身長・体脂肪)があります。**持ち物:タオル・筆記用具・飲み物**

どの会場も席の数に限りがございます。

満席の場合は会場の防災上、ご参加いただけない場合もございますので、あらかじめご了承ください。

会場①	戸塚区総合庁舎3階 多目的スペース(大)・(中) 横浜市戸塚区戸塚町16-17	JR 東海道線・横須賀線・ 湘南新宿ライン戸塚駅 西口より	1分
会場②	サンフラワービル 5階会議室 横浜市戸塚区戸塚町118	JR 東海道線・横須賀線・ 湘南新宿ライン戸塚駅 西口より	5分
会場③	戸塚共立メディカルサテライト 健診センター6階 横浜市戸塚区戸塚町3970-5	JR 東海道線・横須賀線・ 湘南新宿ライン戸塚駅 西口より	6分
	戸塚共立リハビリテーション病院 3階会議室 横浜市泉区和泉町4259-1	横浜市営地下鉄立場駅 ターミナルより 無料送迎バス	5分
	横浜市消費生活総合センター 会議室3 横浜市港南区上大岡西1-6-1 ゆめおおかオフィスタワー5F	京急上大岡駅より 横浜市営地下鉄上大岡駅より	3分



戸塚共立健康まつり

毎月第2金曜日に開催しているリハビリ病院公開講座「健康づくりの為に栄養&運動教室～目指せ!いきいき健康ライフ～」のスペシャルイベントとして、公開講座に加えてミニ講座、身体測定&体力年齢測定、栄養・運動の個別相談などができる「戸塚共立健康まつり」を開催します。

参加無料、予約不要、入退場自由ですので、ぜひお越しください。先着順で粗品も進呈いたします!

参加無料

予約不要

日時 平成26年8月5日(火) 10:30～16:00

会場 戸塚区総合庁舎3階多目的スペース(大)

- ・公開講座「健康づくりの為に栄養&運動教室～目指せ!いきいき健康ライフ～」
- ・ミニ講座 13:00～13:30「チェアエクササイズ♪～プラス10分から健康習慣を始めよう!～」
14:00～14:30「親子で遊ぼう♪～みんなで楽しいレクリエーション～」
15:00～15:30「ストレッチで体スッキリ♪～運動を始めたい方におススメ!～」
- ・管理栄養士との栄養個別相談、健康運動指導士との運動個別相談
- ・身体測定、血圧測定などの検査体験コーナー
- ・体力年齢測定コーナー
- ・健診のご案内

夏休み中のお子様も
一緒にどうぞ!



主催: 戸塚共立メディカルサテライト 健康支援室 045-869-4605



戸塚共立メディカルグループ 医療法人 横浜柏堤会

はく てい かい