

## 所沢美原総合病院健康教室

昨年11月に美原町に開院した「所沢美原総合病院」との共催で健康教室がスタートしています。開催時の様子をご紹介します。

### 第1回生活習慣病から心臓血管疾患まで

報告

1月31日午後2時より、心臓血管外科医長竹内先生にお話をいただきました。後半はリハビリテーション科のスタッフによる美原健康体操を行い、大変充実した1時間でした。



53名の方にご来場いただきました



座ったままで体と頭を動かしました

### 第2回生活習慣病の予防と食事

2月9日午後2時より、管理栄養士の石倉玲子さんにお話をいただきました。



38名の方にご来場いただきました



美原健康体操で体が温まりました

### 今後の開催予定

- 【第6回】3月7日(木)
- 【第7回】3月14日(木)
- 【第8回】3月22日(金)
- 【第9回】3月29日(金)

**共通事項** 各回とも午後2時～3時  
 前半：講義 / 後半：美原健康体操  
 (イスに座ったまま参加できます)  
 申込不要・当日直接。  
 開催場所の定員を上回った場合は入室できないことがあります



健康教室 HP

地域の皆さまの健康増進の一助として今後も健康教室を開催して参ります。

各回の開催内容については決定次第お知らせします。

美原病院内と公民館配備のチラシや公民館 HP をご確認ください。

所沢市ホームページ内新所沢東公民館ページ URL

<https://www.city.tokorozawa.saitama.jp/iitokoro/enjoy/kominkan/shintokorozawahigashi/mihara-kenko.html>

## 40才からの予防医学アンチエイジングセミナー

報告

スポーツドクターが実践する老けない体と脳を作る方法

1月25日午後2時より、くすのき台の所沢あかだ整形外科の朱田院長にお越しいただき、アンチエイジング講座を開催しました。

石心会病院との共催で継続していた健康講座がコロナ禍で中止となってから再開できないまま年月が過ぎ、専門の先生をお招きしての健康講座は久しぶりの事でもあり、定員50名を上回るお申込みをいただきました。



老化度チェックの様子

簡単な動作でぐらつく体に思った以上に老化を感じ、日々の生活習慣や運動の必要性を痛感するひとときでした。



朱田先生による講義

朱田院長のお話について理学療法士の後藤さんのお話、トレーニングジム UPHOLD の理学療法士久保さんから老化チェックと防止運動の指導をいただきました。

## ドカ雪～



いつもの降雪予報は  
“ふるふる詐欺”なんて言ったら

めちゃくちゃ積もってしまいました…。

職員総出で駐車場の雪かきをしましたが、雪捨て場もないので日陰に残った雪がまだあるかも皆様お足元にはご注意ください⚠️



まちづくりセンター  
公式 Instagram 始めました

「子育て」「健康づくり」「地域イベント」など魅力がたっぷり！市内11地区の各まちづくりセンターから随時発信します！フォローお待ちしております!!



TOKOMACHI11