

無料

地域健康講座のご案内

10・11・12月
保存版

令和元年 10月1日（火）スタート！

日本橋に、住み、集い、働く方の健康を応援する「通いの場」を目指します！



院長
齋藤 幹



さいとう内科・循環器クリニック
NIHOMBASHI KODEMMACHO

私達が地域の皆様の
「健康」をお手伝いします。



おりたメンタルクリニック

院長
織田 宗太郎



医療

専門医療機関医師が診療や
セミナー等を行います。

予防

介護予防に繋がる講座を
毎週開催します。

交流

地域の方が交流するアクティ
ビティをご提供します。

メディカルプライム日本橋小伝馬町8階
地域コミュニティスペースでスタート！

「PHELOPHEPA（ペロペパ）」

南アフリカの奥地の言葉で「健康」を意味します。
健康講座や予防医療セミナー、ヨガなど、健康に
まつわる催し物を
行っています。

詳しくは、
裏面のスケジュール
表をご参照願います。



介護予防プログラム

「中央粋なまちトレーニング」＝「粋トレ」
で楽しく健康づくり！

中央区高齢者「通いの場」としてどなたでも
参加できる体操を行います。

日時：毎週火曜日 13:00～13:20

内容：中央区の「粋トレ」をDVDを
見ながら楽しく体操を行います。

費用：無料

メディカルプライム日本橋小伝馬町は、
地域の皆様の「健康」と「交流」を応援します。

毎週
火曜日
開催!

地域健康講座スケジュール

毎週火曜日 13:00～13:20
中央区の「中央粋なまちトレーニング」＝「粋トレ」の体操を行います。

◎健康脳トレ講座 13:20～14:05

講師：プレイケアスタッフ
内容：楽しみながら出来る脳トレをご紹介します。

10/1
10/29
11/26
(火)

◎大和ライフネクスト いきいき健康生活講座 14:05～14:50

10/1 使える防災グッズ初回
講師：佐竹 友希
有事に備え、ご家庭での備えを確認しましょう。



10/29 元気なうちからの介護
講師：鳥居 孝行
要介護状態になって直面する施設入居について考える。



11/26 薬局活用術と健康測定
講師：(株)メトロファーマシー
薬局へ行こう！相談したいお薬のこと、健康のこと。



◎健口吹き矢講座 13:20～14:05

講師：プレイケアスタッフ
内容：楽しみながら腹式呼吸が出来る吹き矢を学びます。

10/8
11/5
12/3
(火)

◎さいとう内科・循環器クリニック 齋藤院長の医療講座 14:05～14:50

10/8 インフルエンザとは
講師：齋藤 幹 院長
ワクチンの効果は？
予防と治療についてお話しします



11/5 健康的な食事とは
講師：齋藤 幹 院長
生活習慣病を予防する食事についてお話しします



12/3 その健康情報は正しい？
講師：齋藤 幹 院長
正しい健康知識を身につけて、
元気に過ごしましょう！



◎健康椅子体操講座 13:20～14:05

講師：プレイケアインストラクター
内容：楽しみながら椅子に座って行う体操で全身を動かします。

10/15
11/12
12/10
(火)

◎おりたメンタルクリニック 織田院長の医療講座 14:05～14:50

10/15 相談件数1位・不眠症
講師：織田 宗太郎 院長
みんなのお悩み、不眠。
良い睡眠を取るには？



11/12 心の風邪・うつ病
講師：織田 宗太郎 院長
意外と身近なうつ病。
気分の落ち込みだけじゃない！



12/10 私は大丈夫？認知症
講師：織田 宗太郎 院長
ただの物忘れと認知症は何が違うの？詳しく解説します



◎健康音楽講座 13:20～14:05

講師：プレイケアインストラクター
内容：楽しみながら音楽に合わせて体とお口を頭を刺激します。

11/19
12/17
(火)

◎大和ライフネクスト いきいき健康生活講座 14:05～14:50

11/19 バリアフリー住宅改修
講師：稲垣 保
専門家によるバリアフリーリフォームのポイント講座



12/17 これからの宅食
講師：大和ライフネクスト(株)
宅食のお弁当のバリエーションについて【試食あり！】



※10月22日(火)は祝日のためお休みになります。

地域健康講座事務局

プレイケアセンター日本橋小伝馬町

住所：東京都中央区日本橋大伝馬町13-8

お問い合わせ 0120-615-610

※お電話の際は、「日本橋小伝馬町の件」とお伝えください。(平日11時～15時土日祝日除く)

※お電話での講座ご参加予約は必要ございません。

※チラシ折り込み直後は、お電話が混雑する場合がございますので、予めご了承くださいませようお願い致します。

※各自、飲み物、タオルをご持参下さい。

※感染症予防のため、手洗い・うがいの実施をお願い致します。

●お車でのご来場はお控えください。

●自転車は指定の場所をお願い致します。

こののぼりが
目印です！



ACCESS

東京メトロ日比谷線「小伝馬町」駅 1番出口より徒歩2分
JR総武線「馬喰町」駅 1番出口より徒歩3分
都営新宿線「馬喰横山」駅 A2出口より徒歩3分