

2026年  
MARCH  
3月

# オンライン 公開健康講座

～今月のおすすめ講座～

【LIVE配信】3月26日(木) 14:00～

ストレスフリーヘルス  
～心と体のリセット方法～

どなたでも「無料」で参加できるオンライン公開健康講座です！

病気になりにくい身体づくりをすることが、ご自身やご家族様にとってとても大切です、当院では皆様の健康増進のお役に立てるよう、様々なテーマのお話をさせていただきます。

※参加無料・事前申込制

※一部の公開健康講座で会場での開催を再開します（その都度ご案内いたします）

2日  
(月)

オンデマンド配信

## 痛み止めのあれこれ

～痛み の 正体と薬の上手な使い方～

オンデマンド配信 3月2日(月)～3月15日(日) 23:59迄

薬剤師

水摩 ひかり

9日  
(月)

オンデマンド配信

## 食事と腸内環境

オンデマンド配信 3月9日(月)～3月22日(日) 23:59迄

管理栄養士

砂川 有紀子

11日  
(水)

LIVE配信 16:00～

NEW

## 病院管理栄養士のお仕事

オンデマンド配信 3月12日(木)～3月18日(水) 23:59迄

管理栄養士

比嘉 由子

16日  
(月)

オンデマンド配信

## 下肢血管に関するお話

～エコー検査の目的～

オンデマンド配信 3月16日(月)～3月29日(日) 23:59迄

臨床検査技師  
超音波検査士

泉 吉人

23日  
(月)

LIVE配信 14:00～

NEW

## 睡眠薬の適正使用

～正しく知って 安心して使うために～

オンデマンド配信 3月24日(火)～3月30日(月) 23:59迄

薬剤師

玉城 亜寿香

26日  
(木)

LIVE配信 14:00～

NEW

## ストレスフリーヘルス

～心と体のリセット方法～

オンデマンド配信 3月27日(金)～4月2日(木) 23:59迄

作業療法士

棚原 真一郎

※講師について緊急対応の必要性が発生した場合中止、延期になる場合があります。ご了承願います。



「オンライン・オンデマンド  
公開健康講座」

申込み

「イーストテラスライカム」

紹介動画



- パソコン、スマートフォン、タブレットでご視聴頂く際、QRコードからお申込みができます。
- WEBを使用するため大量の通信料を使用する可能性があります。出来るだけWI-FI環境でご参加ください。
- ご使用の端末により聞き取りにくい場合がございます、ヘッドフォン、イヤフォンのご利用をお勧めいたします。
- オンデマンド配信、お好きな時間、お好きな場所でオンライン公開講座が楽しめます。

中部徳洲会病院

CHUBU TOKUSHUKAI HOSPITAL

主催：中部徳洲会病院 地域医療連携室 健康講座担当 稲福・長浜  
〒901-2393 沖縄県中頭郡北中城村字比嘉801番地  
☎090-6858-1155 F A X 098-931-1129

中部徳洲会病院HP

