

市民向け健康講座

# 自分らしく続ける フレイル予防で いきいき健康講座

講演① 10:05~10:30

自分らしくフレイル予防

吉澤 浩志先生(当院脳神経内科/准教授)



講演③ 10:55~11:25

体操でフレイル予防

~やちよ元気体操と一緒に体を動かそう~

北村 優氏(八千代市健康づくり課/理学療法士)



講演② 10:30~10:55

何食べる? フレイル予防

~いつものごはんに、ちょい足しのススメ~

松原 薫(当院管理栄養士)



2025年

9/20(土)

10:00~11:30

当院で開催! 入場無料!!  
どなたでもご来場いただけます!!!

会場 八千代医療センター外来棟4階大会議室

主催 東京女子医科大学附属八千代医療センター/患者支援センター

協力 八千代市

お問い合わせ 東京女子医科大学附属八千代医療センター/患者支援センター  
tel. 047-450-6000(代表)



東京女子医科大学附属

八千代医療センター

TOKYO WOMEN'S MEDICAL UNIVERSITY YACHIO MEDICAL CENTER