

医師が語る 健康寿命を延ばす秘訣

～コロナ・風邪対策と毎日の健康習慣～

平均寿命は延びたというけれど「いつまでも元気でいたい」と誰もが思っていることではないでしょうか？ 今回の講座では、南大沢メディカルプラザほか複数のクリニックを運営されている医療法人社団めぐみ会の理事長 田村 豊 先生より『健康寿命を延ばす秘訣』について医師の立場からお話しいたします。

講座終了後には、理学療法士の方より『元気に過ごそう！ 理学療法士が教える健康体操』と題してその場で出来る体操を実施致します。どうぞお誘いあわせの上ご参加ください。



医療法人社団めぐみ会 理事長

田村 豊 医師

日時 令和7年3月4日(火) 午後2時～3時30分

場所 南大沢市民センター会議室1

(南大沢駅 南大沢総合センター3階)

申込 **入場は無料**ですが、参加には電話・住民協議会のホームページからの**事前申し込みが必要です**。

締切 先着順で受け付けますが、定員の70名になりましたら受付終了となります。

連絡先 南大沢市民センター TEL:042-679-2209

講師 医療法人社団めぐみ会 理事長 田村 豊 医師
南大沢メディカルプラザ 理学療法士 柳田 鷹王 氏



主催 南大沢市民センター住民協議会

協催 (公財)八王子市学園都市文化ふれあい財団