



府中市民公開講座 後援：府中市、府中市医師会、日本心臓財団

榊原記念病院・セントラルスポーツ
共催イベント企画

第2回 心臓を守る 運動教室

2023年
12月8日(金) 9:30~11:30

場所：ルミエール府中 2階 リクレーションルーム

参加無料 定員30名



講演.1

心臓発作から
自分と家族を守るための
三つの約束

40分



七里 守
榊原記念病院
循環器内科 主任部長
日本循環器学会認定
循環器専門医

NANASATO
MAMORU

講演.2

動いて予防!
心臓にやさしい運動のすすめ

25分



滝沢 光太郎
榊原記念病院
リハビリテーション科 副主任
理学療法士
心臓リハビリテーション指導士

TAKIZAWA
KOUTARO

実技

やさしい運動の実践編

45分



小方 みゆき
セントラルスポーツ(株)
アカデミー部
介護予防運動指導員
スタジオプログラム統轄

OGATA
MIYUKI

お申し込み方法

右記のQRコードよりお申込みください

申込締切 11月30日(木)

<https://onl.sc/yRL5WF9>

応募者多数の場合は抽選となりますので、予めご承知おきください。



榊原記念病院のホームページ「お知らせ」でも
ご案内しています。

<https://www.hp.heart.or.jp/topics/topics-14207/>

榊原記念病院 心臓を守る運動教室 事務局

電話：042-314-3111(平日9時~17時)

メールアドレス：kikaku@shi.heart.or.jp

持ち物など ・室内用の運動靴 ・飲み物(水分補給用) ・筆記用具(ご自身の心拍数などメモします)

※メモする際にバインダーがあると便利です。※ロッカーはございませんので、着替えなしで動ける服装でお越しください。