



地域住民向け健康教室

健康寿命を延ばそう

～自分の健康課題を見つけよう～

2026.9.30 (水)

12:45開場

(14:15閉場)



内容

- ・ 講演 13:00～13:20

健康寿命を延ばそう

～未来の自分への贈り物～

勝田病院 健診担当医

加藤 憲之

- ・ 演習 13:30～14:00

みんなで伸ばそう身体と健康寿命 part2

発見！自分の健康課題！！ ～ 科学的根拠に基づく4本柱～

勝田病院 リハビリテーション科

市原 紗英

参加無料

どなたでも参加OK
途中入退出OK

動きやすい服装
タオル・飲み物を
お持ちください

場所

勝田病院 1階
健診センター

お問い合わせ先

医療法人社団愛友会 勝田病院 健康管理課
312-0011 茨城県ひたちなか市中根5125-2
TEL 029-271-0011(直通)