

辻仲病院柏の葉
生活習慣病委員会・健診センター主催

フレイル予防講演会

健康寿命を延ばすために

フレイルにならない体作りを目指そう

参加無料!



動きやすい服装で
ご参加ください

日時

2023年11月17日(FRI)

9月1日 参加受付開始

1階受付・または代表番号まで

14:00～15:30(予定)

※受付開始:13:30

※先着 50名

場所

辻仲病院柏の葉 8階カフェ



トップアスリートも行う、世界でも注目されている ケガをしないカラダの作り方。

～腰痛の原因は、腰ではない～

講師

R-body 代表取締役/博士(スポーツ医学)

東京オリンピック・パラリンピック フィットネスセンターマネージャー/チーフトレーナー

鈴木 岳先生



筋トレで人生 100 年時代を乗り切ろう!

～科学的根拠に基づく健幸づくりの実践方法～

講師

筑波大学人間総合科学学術院 教授

久野 譜也先生

☎04-7137-3737 (代表)