

3回シリーズ
第3回目

今こそ始めよう！未来の安心のための講座

参加費無料
要予約

歩く・動く・整える

～今日からできる血管を元気に保つコツ～

動脈硬化は、自覚症状がないまま進行し、心筋梗塞や脳卒中の原因になることがあります。この講演会では血管の若さを保ち、生き生きと過ごすコツを、医師と理学療法士がわかりやすく解説します。

令和8年 11月30日（月）

13時30分～15時00分（開場13時00分）

横浜市金沢公会堂 講堂（横浜市金沢区泥亀2-9-1）

【講師】

■ 横浜南共済病院 循環器内科 HCU 部長

医師 藤井 洋之 先生

狭心症など心臓の病気を専門とする循環器医師として、急性期医療の最前線で診療に携わり、心臓や血管の病気を幅広く対応されています。
日本内科学会総合内科専門医・指導医、日本循環器学会専門医など



■ 横浜なみきりハビリテーション病院

理学療法士 井上 敦士 氏

横浜なみきりハビリテーション病院の理学療法士として活躍されるほか、地域の介護予防活動にも積極的に取り組まれています。今回はご家庭でできる簡単な体操を実践形式で学びます。



【対象】 金沢区在住・在勤の方 先着 300名

【申込方法】 記載の2次元コードより電子申請システムからお申込ください。

不明な場合は下記問い合わせ先までお問い合わせください。

【申込期間】 10月13日（火）から



＜申込URLはこちら＞

<https://shinsei.city.yokohama.lg.jp/cu/141003/ea/residents/procedures/apply/f2456001-fe2a-470e-a53a-b08f4ecea990/start>

★ 講座の後半で簡単な体操をしますので、動きやすい服装でおいで下さい。

★ 講演中の写真・動画撮影はご遠慮ください。

【お問い合わせ】（平日9時～17時）

金沢区役所 高齢・障害支援課

TEL：045-788-7777 FAX：045-786-8872

会場 金沢公会堂 ご案内



金沢公会堂への入り方

- 区役所入口からエレベーター・階段で2階へ
 - 公園側階段で2階へ
- ※公会堂側にエレベーターはありません。

【駐車場について】

公会堂専用駐車場はございません。区役所駐車場は駐車台数に限りがございますので、公共交通機関にてお越しください。

