

令和7年度東京都北区生活習慣病予防講演会

運動は“頑張る量”より “程好い質”が効果につながる

糖尿病において運動療法は欠かせません。
正しい運動方法を学びましょう。

参加費
無料

日時

令和8年1月31日(土)
午後3時～午後4時

会場

赤羽会館 大ホール
北区赤羽南1-13-1

定員

150名(先着)
※直接会場に
お越しください

対象

北区在住・在勤の方、興味のある方
※手話通訳あり

講師

東京医科大学八王子医療センター
糖尿病・内分泌・代謝内科
健康運動指導士、理学療法士

あまかわ よしひろ
天川 淑宏先生



運動のできる
服装で
ご来場ください

問い合わせ

東京都北区
健康部 健康政策課 地域医療係
☎03-3919-9601

北区医師会・北歯科医師会・滝野川歯科医師会・北区協働事業

後援：東京都区西北部糖尿病医療連携推進検討会