

東京都脳卒中・心臓病等総合支援センター

心臓を守る

運動教室

開催のお知らせ

2026年

10月28日（水）9:45～11:45

ルミエール府中 2階 レクリエーションルーム

先着30名 参加費無料

※必ず事前申し込みが必要となります



主催：榊原記念病院

共催：日本医科大学付属病院、武蔵野赤十字病院

後援：府中市、東京都医師会、府中市医師会、日本心臓財団、心臓弁膜症ネットワーク

高血圧はなぜこわい？
今日からできる予防と対策
-30分-

新保 麻衣
SHIMBO MAI



榊原記念病院
循環器内科 医長
日本循環器学会認定
循環器専門医
心臓リハビリテーション指導士

学んで得する！！
心臓にやさしい運動のキホン
-25分-

岩井 景吾
IWAI KEIGO



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

動いて実感！！
心臓にやさしい運動の実践
-45分-

福井 澄恵
FUKUI SUMIE



榊原記念病院
リハビリテーション科
健康運動指導士
心臓リハビリテーション指導士

室内用の運動靴・飲み物（水分補給用）をご持参ください
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

お申し込み・お問い合わせ

♥ 榊原記念病院
心臓を守る運動教室事務局

✉ event@shi.heart.or.jp

右記のQRコードからお申込みください。

申込受付 10月5日（月）

10：00～ 開始



定員満了になり次第、受付終了となりますので予めご了承ください。