



心臓にやさしい運動法

~いつまでも動ける体を目指して~

「最近、疲れやすくなってきた」「血圧が心配」

そんなあなたにこそ知ってほしい、心臓をいたわるための運動と暮らし方。理学療法士の視点から、心臓病の予防や改善に役立つ情報を、わかりやすくお伝えします。

心臓の仕組みや病気を学ぶとともに、元気な未来のために今日からできることを一緒に考えましょう。

日 時

12月13日(土)

午後2時 ~ 3時30分

応募締切 **11月26日(水)**※必着



▲応募フォーム

会 場

ハートフルスクエアー G 大研修室

(岐阜市橋本町1-10-23 ※JR 岐阜駅東側)

定 員

80名

(応募者多数の場合は抽選)

受講料

300円

応募方法

ホームページの応募フォームまたは、往復はがき(1人1通)に①講座名②〒・住所③氏名④年代⑤電話番号を記入し、右記までお申込みください。直接お申込みの場合は、返信用のはがきをお持ちください。応募者多数の場合抽選となります。

※ご記入いただいた個人情報は、講座運営のために使用し、適正な管理に努めます。

※抽選結果は、締切日より1週間程度でご連絡いたします。届かない場合は、

電話でお問い合わせください。

講 師

長谷部武久氏

平成医療短期大学リハビリテーション学科
理学療法専攻長 教授

1970年東京都生まれ。2005年名古屋大学医学部保健学科卒業。2015年愛知みずほ大学大学院人間科学研究科修了。平野総合病院、平成医療専門学院を経て、2009年より現職。専門は内部障害(特に循環器)理学療法学と健康科学。

問合せ先

岐阜市生涯学習センター 生涯学習係

〒500-8521

岐阜市橋本町1-10-23 ハートフルスクエアーG内

TEL/058-268-1050