

本多先生の 健康教室

今回のテーマ

高齢期を元気で 過ごすための健康管理

今は好むと好まないにかかわらず、皆が長生きする時代です。それだけに元気で長生きしたいものです。残念ながら高齢期になると、体力は低下し病気になりやすくなります。転んでケガをすることも多くなり、元気を失いがちです。

そのような老いに敗けずに、元気を維持するにはどうしたら良いか、医師の立場からお話します。

日時：2015年 **2月8日(日)**

午後1時45分～3時15分頃

※質疑応答とティータイムもあります。

会場：品川教会地下ホール

講師：本多^{まさお}虔夫先生

参加費：無料

〔本多虔夫先生のプロフィール〕

1958年慶応義塾大学医学部卒業。

1959年～1965年米国ジョンス・ホプキンス大学留学。

1965年～2003年、横浜市立病院勤務。

現在、ライフプランニングクリニック（理事長：日野原重明）内科医師

どなたでも
ご参加ください

*質問も遠慮なく
どうぞ。

