



も みんなで知ろう！

# 今日からできる心臓にいい運動



『心臓にいい運動』ってなんだろう？

『心臓リハビリ』ってなんだろう？

H27年度、宮城県におけるメタボリックシンドローム該当者の割合は、**17.2%【全国ワースト2位！】**

心臓病の方も心臓病じゃない方も、  
今知っておきたい「心臓にいい運動」を学びましょう！

どなたでもご参加いただけます！

定員

**50名**

参加無料  
要予約

日時

**10月2日(水) 10:00 ~ 11:30**

会場

東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス 2階  
**『未来の杜』**

申込締切

**9月27日(金)**

\* 定員になり次第締め切ります。  
お早めにお申し込みください。

主催 ▶ 東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター  
予防福祉健康増進推進室 仙台元気塾

共催 ▶ NPO法人 ジャパンハートクラブ

講師



**河村 孝幸** 先生

心臓リハビリテーション指導士  
東北福祉大学 健康科学部  
医療経営管理学科 准教授



**及川 珠美** 先生

看護師  
メディックスクラブ仙台支部

## お問合せ・お申込み

東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター

**予防福祉健康増進推進室 仙台元気塾**

〒983-8511 仙台市宮城野区榴岡 2-5-26 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス地下1階

【電話受付時間】月～金 9:00～17:00 (土・日・祝日は留守番電話での対応となります)

TEL ◆ **022-742-2886** FAX ◆ **022-742-2887**

URL ◆ <https://www.tfu-ac.net/yfkc/> Mail ◆ [info@tfu-ac.net](mailto:info@tfu-ac.net)

WEB サイト

仙台元気塾

検索



face book もやっています

東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター 予防福祉健康増進推進室

検索