

40歳からの

健康寿命の延ばし方

～10年後の自分を守る”今日できること”～

あなたは10年後、どんな生活を送っていたいですか？

元気に歩ける毎日も、人と楽しむ時間も、今の習慣が作ります。本講演では、運動習慣や日常生活の工夫など、無理なく続けられる健康づくりのポイントをお伝えします。「何か始めたいけど続かない」そんな方こそ、ぜひご参加ください。

参加
無料

令和8年

10/14 水

14:00-15:30

会場

四谷保健センター 3階 ホール
(四谷三栄町10-16)

講師

ショートケーキ訪問看護ステーション
理学療法士 菊池 加寿子氏

対象者

新宿区内在住・在勤の方
先着20名

持ち物

飲み物・タオル
動きやすい服装でお越しください

申込み

お電話もしくは電子申請でお申し込みください。



03-3351-5161

申込期間 令和8年9月7日(月)
8時30分～

電車

- 東京メトロ丸ノ内線
「四谷三丁目駅」下車4番出口 徒歩5分
- 都営地下鉄新宿線
「曙橋駅」下車 A4番出口 徒歩10分
- 東京メトロ南北線・JR中央本線
「四ツ谷駅」下車 2番出口 徒歩10分

バス

- 都営バス
宿75系統「四谷二丁目」「三栄町」下車 徒歩2分
早81・品97系統「四谷三丁目」下車 徒歩5分
高71系統「合羽坂下」下車 徒歩8分

お問い合わせ

四谷保健センター



03-3351-5161

(受付時間:土日祝日を除く 8:30～17:15)