

健康長寿の秘訣教えます ～健康寿命を延ばすために～

プログラム

1. 挨拶

弘前市医師会 副会長 秋山 邦男 先生
西弘前クリニック 院長

2. 講演

座長 坂本 祥一 先生

1) 「病気をしない秘訣～長寿は健診から～」

坂本アレルギー・呼吸器科医院 院長 坂本 祥一 先生

2) 「筋肉を減らさない秘訣～長寿は運動から～」

山内整形外科 院長 山内 正三 先生

3) 「栄養バランスを保つ秘訣～長寿は食事から～」

弘前大学医学部附属病院 内分泌代謝内科 講師 村上 宏 先生

とき

平成28年11月27日(日)

13:30～15:00

ところ

土手町コミュニケーションプラザ1階
多目的ホール(弘前市土手町31番地)

