

2026年度

みんなの

健康教室

入場無料
申込不要
(定員50名)

★ご来場に際して
ご観覧の際、感染予防対
策のご理解・ご協力をお
願いたします。

「身体のレジリエンス（抵抗力）を上げよう！」

2026年9月19日（土）

14：00～15：15（開場 13：30）

会場：みなと保健所 8階会議室
〒108-8315 東京都港区三田1-4-10



- レジリエンスを高める日常生活のコツ：
精神科医の立場から
小高 文聡（精神神経科 教授/診療副部長）



- レジリエンスを高める日常生活のコツ：
心理士の立場から
高崎 恵美（心理士）

進行：松尾七重

東京慈恵会医科大学附属病院
患者支援・医療連携センター 副センター長
腎臓・高血圧内科 講師/診療医長



※事前予約は不要です。定員になり次第入場を制限する可能性が
ございます。また、都合により開催できない場合がございます。
詳細は東京慈恵会医科大学附属病院のホームページをご確認ください。

港区みなと保健所
健康推進課健康づくり係

☎03-6400-0083

受付時間：月～金 8時30分～17時

みなと保健所主催の健康講座などはこちら
港区HP：

[https://www.city.minato.tokyo.jp/kenkouzukuri/doc
uments/documents/kenkoukouza1.html](https://www.city.minato.tokyo.jp/kenkouzukuri/documents/documents/kenkoukouza1.html)



東京慈恵会医科大学附属病院
患者支援・医療連携センター 医療連携室
☎ 03-5400-1202
受付時間：月～土9時～17時
過去の講演は当大学ホームページにて
動画を配信しております。
公開講座→「みんなの健康教室」
<https://www.hosp.jikei.ac.jp/about/pr>



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS



会場案内



電車

都営地下鉄

大江戸線赤羽橋駅 赤羽橋口 徒歩5分
三田線芝公園駅 A2出口 徒歩10分

東京メトロ

南北線麻布十番駅 3番出口 徒歩10分

バス

赤羽橋駅前下車

都営バス

都06 渋谷駅前～新橋駅前
橋86 目黒駅前～新橋駅前

東急バス

東98 東京駅～等々力操車所前

ちいばす

田町ルート 田町駅東口～六本木ヒルズ

※ 公共交通機関をご利用ください

みなと保健所 8階会議室

〒108-8315 東京都港区三田1-4-10

●会場についてのお問い合わせ先

港区みなと保健所

健康推進課健康づくり係

☎03-6400-0083

受付時間：月～金 8時30分～17時

【講座内容等のお問い合わせ先】
東京慈恵会医科大学附属病院
患者支援・医療連携センター 医療連携室

☎ 03-5400-1202
受付時間：月～土9時～17時