

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11月14日（土）

14：00～15：15（開場 13：30）

会場：東京慈恵会医科大学附属病院
大学1号館5階講堂



- 肥満もやせすぎも危ない？体重と健康の新常識
永井 洋介(糖尿病・代謝・内分泌内科 講師/診療医長)



- 「やせ」も「太りすぎ」も体からのSOS
～ストレスに負けない食と体の整え方～
若月 直樹（管理栄養士）

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)



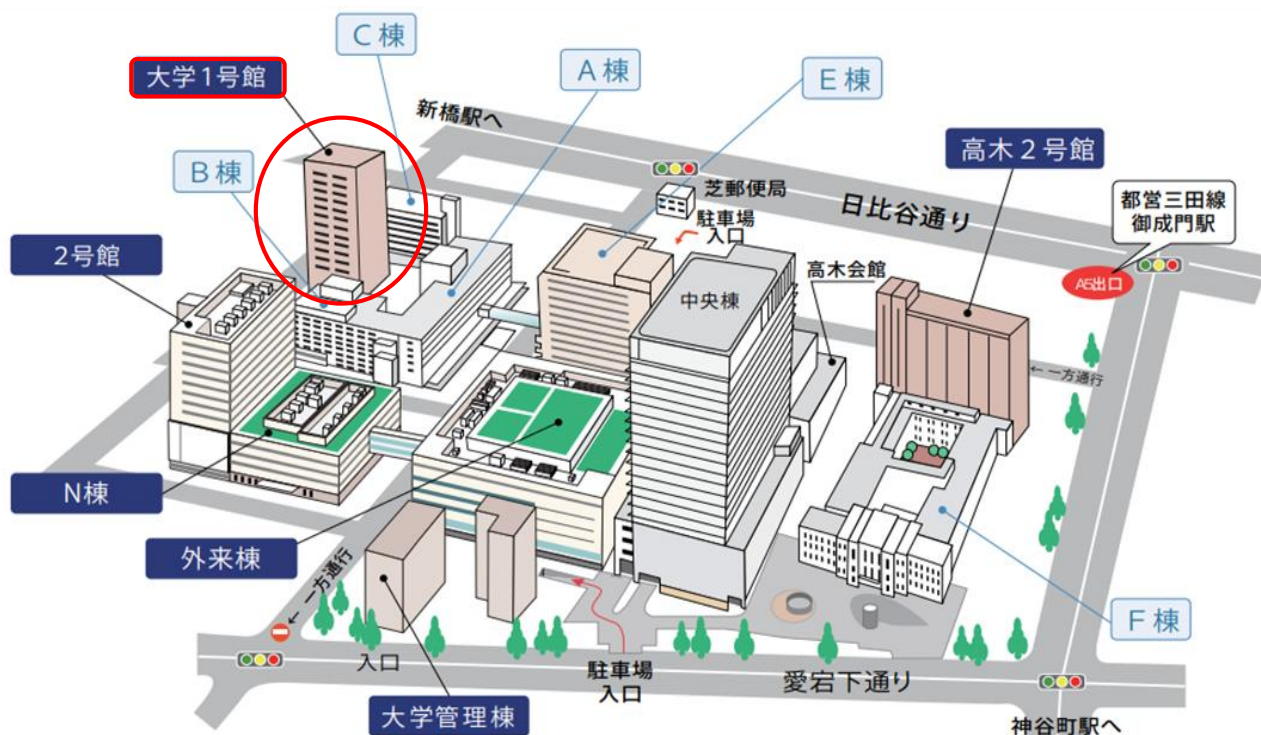
東京慈恵会医科大学附属病院
患者支援・医療連携センター 医療連携室
☎ 03-5400-1202
受付時間：月～土9時～17時
過去の講演は当大学ホームページにて
動画を配信しております。
公開講座→「みんなの健康教室」
<https://www.hosp.jikei.ac.jp/about/pr>



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS



会場案内



東京慈恵会医科大学附属病院
(〒105-8471 東京都港区西新橋3-19-18)
会場：大学1号館5階講堂

●主な最寄り駅
地下鉄
都営三田線 御成門駅 A5出口 徒歩3分
日比谷線 神谷町駅 3出口 徒歩10分
JR
新橋駅下車 徒歩12分

【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