

特別講演



第14回  
ラサンテカフェ  
La Sant é cafe



# 骨と筋肉を鍛えて 健康寿命を延ばそう！ ～実践編～

骨と筋肉を鍛える事で健康寿命を延ばすことができます。今回は、最新医学で明らかになってきた骨と筋肉の臓器としての役割や栄養・運動・薬の重要性についてお話しし、その効率的な鍛え方を皆さんで実践してみましよう。



日時 2月16日 土

午後3時～午後4時  
(開場 午後2時30分)



会場 メディカルフィットネス  
La Sant é スタジオ

鶴岡市日枝字小真木原88-1  
(庄内おぼこの里こまぎ様 館内)

講師

あべ しゅういち  
**阿部 周市**

医療法人 いぶき会  
宝田整形外科クリニック院長

営業時間内にご来館、またはお電話にてご予約ください

原則要予約・参加無料

ソフトドリンク・スナックをご用意しております！

気軽な語らいの場・交流の場として、ぜひご参加ください♪

※ 動きやすい服装でお越し下さい。



お問合せ

ラサンテ

メディカルフィットネス La Sant é

0235(64)8858

営業時間

平日:13:00～21:00

土日祝:10:00～18:00