

令和7年度 第2回 肝臓病教室

【テーマ】 肝臓と運動

講師：平野 亨子（理学療法士）

健康な肝臓を維持することやフレイル予防、
脂肪肝改善などに欠かせない「運動」についてのお話をします。

さらに、実際に自分のBMIや筋肉量を確認し、
適切な運動量を導き出し説明していきます。
どなたでもぜひ会場にお越しください。



※写真はイメージです

参加
無料

＜当日＞

- ・動きやすい服装
- ・筆記用具をご持参ください。



当日、身長・体重を用いた
計算をします。わかる方は
メモしてきてください。
※会場で測定もできます

日にち：**6月26日（木）**

時間：午後2時30分～4時

会場：武蔵野赤十字病院 1階
「山崎記念講堂」（先着40名）

※オンライン参加も可（zoom）



【要予約】電話またはHPから→



肝疾患相談センター ☎0422-32-3135
(平日9:30～16:00)