

熊谷市医師会 第23回 市民健康フォーラム

# みんなで考えよう！ 私たちの医療



人生100年時代を健やかに過ごすための

## 食事や運動の注意点、 認知機能維持に 必要なこと



専門家が分かりやすく  
お話しします



令和7年 **10月5日**  
午後1:00 開演

熊谷市立文化センター文化会館

申込不要  
入場無料  
手話通訳あり

### 食事について

熊谷総合病院 管理栄養士  
**新井 祐貴** 先生

### 運動について

杏林大学 保健学部  
理学療法学科 准教授  
**一場 友実** 先生

### 認知機能維持 について

埼玉江南病院 院長  
**石川 高明** 先生

午後0:00～1:00

### 医療相談／血圧測定コーナー

医師や看護師による相談・測定です

午後0:30～1:00

### 熊谷ニャオざね元気体操の紹介

理学療法士による介護予防体操の実演です



ニャオざね元気体操動画



#### 会場案内

〒360-0036  
熊谷市桜木町2-33-2  
熊谷駅南口より徒歩5分  
公共交通機関を  
ご利用ください。

- 主催／一般社団法人 熊谷市医師会
- 後援／熊谷市

#### 問い合わせ先

一般社団法人 熊谷市医師会 事務局  
〒360-0812 熊谷市大原1-5-28  
TEL 048-521-2727 FAX 048-525-5726  
E-mail : office1@kumagaya-med.or.jp