

さいたま市民医療センター

# ハートの会

「出前講座」編

心臓や血管の病気について知りたい方・ご家族様へ

日時：5月25日土曜日

15時～16時

場所：内野本郷自治会館

参加費無料  
100名様

問い合わせ さいたま市民医療センター 地域医療連携室  
048-626-0011 (日・祭日除く)

15:00～15:40

内科 中村智弘

## 『狭心症、心筋梗塞ってなに？』

テレビでもよく耳にする狭心症や心筋梗塞について分かりやすくご説明します。みなさんで一緒に勉強して、心臓発作を予防しましょう！

15:40～16:00

リハビリテーション科 渡部未来

## 『ハートときめきエクササイズ』

心臓の病気が不安で運動が始められない方、生活習慣病を予防したい方、また既に運動を始めている方にも！適切な運動方法についてご説明します