

# 第1回 東京医科大学 大講座

## 入場 無料



# 知ることが、 チカラ になる。

自分の身体のこと、健康について、運動についてきっと、まだまだ知らないことがたくさんあるはず。

知ることが、「次の知りたい」を生む。知ること、「やってみよう」が生まれる。

知ること、チカラになる。東京医科大学が、あなたのチカラになります。

\* 東京医科大学創立100周年記念  
\* 2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会における大学連携

TOKYO  
OLYMPIC  
2020

2020年の東京五輪まであと5年。みなさんご存じのように、スポーツや運動は、体力向上や生活習慣病予防等に効果的です。そこで運動のメリットを解説し、効果的なダイエット方法や家庭でもできる健康長寿に役立つ運動の方法をご紹介します！

## 演題 「今からできる健康長寿のための運動」

講師 東京医科大学  
健康増進スポーツ医学分野  
講師 村瀬 訓生

会場 東京医科大学 第一看護学科棟  
101講義室(東京都新宿区新宿6-1-1)

日時 平成27年11月14日(土)  
開場 13:30 開演 14:00  
閉演 15:00(予定)

お申込み 事前の申し込みは不要です。  
当日は会場に直接お越しください。尚、座席数には限りがございます。満席の場合は入場をお断りする場合がございますので、予めご了承ください。

【ご注意】会場は東京医科大学病院(西新宿)ではありません。

◆◆ アクセス ◆◆

①都営バス：新宿駅西口から[白61]練馬駅・練馬車庫前行き「新宿一丁目北(元厚生年金会館前)」徒歩約3分

②東京メトロ丸ノ内線：「新宿御苑前駅」出口2 徒歩約7分

③④東京メトロ丸ノ内線・副都心線・都営新宿線：「新宿三丁目駅」C7出口 徒歩約10分



主催：学校法人東京医科大学

【お問合せ】  
東京医科大学総務課 TEL:03-3351-6141

100th  
TOKYO MEDICAL UNIVERSITY  
since 1916