

松ヶ丘公民館クラブ連絡会  
松ヶ丘公民館

## いつまでも若さを保つ体の管理

国立病院機構千葉東病院  
糖尿病・内分泌内科  
西村元伸

2022年11月19日



11月19日（土）に松ヶ丘公民館クラブ連絡会、松ヶ丘公民館の共催で、住民の皆様対象の講演会をする機会をいただきました。

「いつまでも若さを保つ体の管理」

というタイトルで、健康寿命を延ばすために必要な生活習慣、特に身体活動、栄養の維持、社会活動への参加の重要性を中心に講演し、質疑応答を含め約1時間、参加して下さった53人の皆様と楽しく過ごさせていただきました。

世話人、公民館の皆様があらかじめしっかり準備をして下さったお陰で盛会のうちに終了でき、感謝しております。

国立病院機構千葉東病院 院長 西村元伸