

# 10月 スポーツ医事相談 内科



24年8月から、市内スポーツセンター（4箇所）で「スポーツ医事相談（無料）」します。みなさんの身近にいる横浜スポーツ医会の医師が、市民の健康づくりを）横浜市体育協会とともにサポートいたします。

- ・健康診断で医師に「運動した方が良い」と言われたけど、どんな運動をすればよい？
- ・ウォーキングしているけど、毎日どれくらい歩けば良い？
- ・メタボ対策で運動をしたいけど、どんな運動が良い？

など、日常の気になることを相談して、”スポーツ活動”をする上での不安を解消しましょう！

内科医 横浜スポーツ医会会員

酒井 文彦 医師

日 時	平成26年10月18日（土）15時から17時
場 所	横浜市栄スポーツセンター
対 象 者	一般市民
定 員	6名（1人 20分程度）
参加方法	予約制（無料）：直接来館か電話にてお申込ください。
主 催	公益財団法人横浜市体育協会
共 催	横浜スポーツ医会

横浜スポーツ医会は、創設以来20年以上、市民の健康づくりを目的に、医師間で情報交換を行いながら、医事相談や体力測定、スポーツ選手へのメディカルチェック等を行っています。

## お問い合わせ・会場はこちら

指定管理者 公益財団法人横浜市体育協会

## 横浜市栄スポーツセンター

〒247-0005 横浜市栄区桂町 279-29

●JR 京浜東北・根岸線 本郷台駅下車徒歩 9分

●バス「栄警察署前」下車徒歩 2分

電話 045 (894) 9503

### 【会場案内図】

