

# 帝京けんこうひろば 開催スケジュール 【2026年2月～3月】

## 健康相談

## 定期的に健康チェックをしましょう

～看護学科専任教員（保健師・助産師・看護師）が担当します～

毎月第3水曜日 12:30～14:30

2月18日(水)・3月18日(水)

- ♫ ご予約は不要です。直接会場にお越しください  
(混雑時はお待ちいただくこともございます。どうぞご了承ください)
- ♫ 健康上のお悩みなどのご相談をお受けします
- ♫ 健康チェックのみのご来室も、毎月のご来室も大歓迎です！
- ♫ 体組成の測定をご希望の方は裸足になれる服装でご参加ください

1月はお休み  
です



場所：帝京大学4号館1階（地図は裏面）

十条高齢者あんしんセンターとなり

### 【計測項目】

身長、体重、血圧、握力  
体組成（筋肉量や体脂肪率などの測定）  
血管年齢（血管の弾力性の測定）

### 体組成計



### 血管年齢



## 健康講座

## 健康維持・促進を目指すスキンケア ～毎日のスキンケアでいきいき過ごそう～

効果的なスキンケアは筋力の維持・認知症予防・オーラルケアにつながり  
健康促進に役立つことをご存じですか？

当日は自分でできる顔や首周りのストレッチ・マッサージをご紹介します。

日時：2026年2月14日(土) 10:30～12:00

※受付開始10:00～

場所：帝京大学 大学棟1階 105教室

講師：諏訪 律子 帝京大学医療技術学部看護学科

- ♫ どなたでもご参加いただけます
- ♫ 事前申し込みは不要です。直接会場にお越しください

【問い合わせ先】帝京大学医療技術学部看護学科 帝京けんこうひろば運営委員会

最新イベントページ  
QRコード

☎ 03 (3964) 3494 (板橋キャンパス事務部)

✉ kenkouhiroba@med.teikyo-u.ac.jp



急な変更がある場合は、帝京大学ホームページの「最新イベントページ」でお知らせします。