



みまーも杉並地域づくりセミナー

# 脈が乱れるとき、 あなたの心臓で何が起きている？ ～ 心臓のリズムを守る知恵 ～

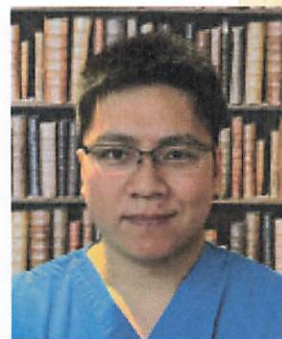
## 【セミナー内容】

- ・ 不整脈ってどんな病気？
- ・ 心臓のリズムを守るポイントは？
- ・ アップルウォッチが導く早めの気づきとは？

日時：2026年1月30日（金）  
10:00～11:30 〈9:45受付開始〉

場所：阿佐谷地域区民センター3階  
（杉並区阿佐ヶ谷北1-1-1）

講師：ニューハート・ワタナベ国際病院  
循環器内科 芝山 納恵瑠 医師



- ◆ 事前申し込み **不要**  
参加ご希望の方は、当日開催場所まで  
お越しください。
- ◆ マスク、水分補給用のお水などは各自  
でご用意下さい。



2026年2月16日（月）10:00～11:30  
『がんばりすぎずに続ける糖尿病のセルフケア  
【次回セミナー】今日からできる生活の工夫～』  
講師：杏林大学医学部付属杉並病院 認定看護師

問合せ ケア24和田 03-5305-6024

みまーも杉並協賛企業

