

知っておく！からはじめよう！

フレイル教室



フレイルとは、”健康”と”要介護状態”の間にあり、加齢や疾患により、心身の活力が低下している状態のことです。フレイル教室では、フレイル対策となるポイントを医療スタッフがそれぞれの専門分野から解説します。

日程

2026. 2.21 (土)

参加費無料

時間

13：00～14：30

場所

松本市立病院 別館講義室2階

内容

- | | |
|--------------|---------|
| • フレイルとは？ | 清水医師 |
| • 栄養について | 今井栄養管理士 |
| • 運動について | 長澤理学療法士 |
| • お薬について | 角田薬剤師 |
| • フレイル外来のご案内 | |

※どんな服装でもOKです！

歩くのが遅くなったり、理由もなく疲れていませんか？

これらはフレイルの症状でもあります。

適切な対策を覚えて予防・改善していきましょう！

ご予約・お問合せ

松本市立病院 0263-92-3027

清水政幸医師

