

長野県看護協会松本支部

市民公開講座

「フレイル予防」

～健康長寿のためにできること～

信州大学医学部保健学科理学療法学専攻助教

講師：中村 慶佑 氏

【「フレイル」とは】

加齢により心身の活力が低下し、健康な状態と要介護状態の中間に位置する状態を指します。英語の「Frailty（虚弱）」が語源で、日本老年医学会が提唱した概念です。

一般市民の方を含め
どなたでも
ご参加いただけます

日 時：2026年7月4日（土）

13:30～15:00（受付13:00～）

場 所：長野県看護協会会館 2階 研修室

（松本市旭 2-11-34 Tel:0263-35-0421）

申込み：※詳細は裏面をご参照ください

締切り：6月19日（金）まで（定員になり次第締切ります）

定 員：30名

参加費：無料

*運動しやすい服装でお越しください。

*駐車場は長野県看護協会西駐車場をご利用いただけますが、満車の場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。公共交通機関の利用などご協力をお願いします。



お問い合わせ：公益社団法人 長野県看護協会 地域支援部

Tel：0263-35-0421

FAX：0263-34-0311