

健康寿命を延ばせるように

一緒に学んでみませんか！

フレイル 予防教室

2026 年 4 月 9 日 (木) スタート
1 年 間 の コー ス で す

- 日時 毎 (第 1 ~ 4) 週木曜日 13:00 ~ 15:00
- 場所 諏訪中央病院講堂
- 定員 35 名
- 料金 1 回 2,870 円 (保険適用により 1 ~ 3 割負担)

初回の身体機能
チェックにより
火曜日 14:30 ~ の教室
(料金 6,600 円) になる
場合もあります。

参
加
対
象

茅野市在住で… 要支援 1、2 の方または
申し込み時の身体チェックで該当となった方

※対象 (該当者) にならなかった方には
市が主催する一般予防事業等をご案内いたします

内 容

- 医療スタッフによるフレイルや健康に関する講座
- 自宅でできる運動指導
- オンラインエクササイズ (SOMPO ケア)
- 身体機能チェック (初回・半年後・1 年後に予定)

事前申込み
必 要

お問い合わせ・お申し込みは

諏訪中央病院 患者サポートセンター 電話 0266-72-1000 (代)

詳細はお問い合わせください。ご参加の方には、別途ご案内を差し上げます。