

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 7 日 (火) スタート
3 ヶ月計 12 回のコースです

- 日時 第1～4週火曜日を基本に変更の場合あり
14:30～16:30
- 場所 諏訪中央病院運動療法室
- 定員 5名
- 料金 1回 6,600円 (保険適用により1～3割負担)

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

- 筋力トレーニング
- 有酸素トレーニング(エアロバイク)
- 医療スタッフによる講座
- 個別指導・個別課題練習
- 身体機能チェック(初回・中間・終了前に予定)

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。

事前申込み
必 要

WELCOME



要申込

フレイル 予防教室

受講の流れ
をご案内



参加申し込み（患者サポートセンター）

お申し込みがないとご参加いただけません。事務手続きのため必要となる場合がありますので、当院診察券をお持ちください。



申込書の記入
参加契約

服装や料金など
詳細ご案内



初回
身体機能チェック

動きやすい服装で
お越しください

3回実施

期間中に

初回を含め



身体機能チェック

日常生活動作&立ち上がり確認
下脛周径測定
認知評価 栄養評価 口腔評価

フレイル予防教室に参加

お支払

病院会計カウンターにて
前月参加分をまとめて
お支払いください(翌月10日ごろ)

講座やエクササイズ

毎回出欠をとります

がんばろう

続けて



欠席の場合
は連絡を



たのしい!!



中間評価・終了

2

身体機能チェック

身体や動作の変化は!?
教室の成果を確認しましょう

うれしい
変化が
あります
ように

3

3ヶ月後評価・終了



諏訪中央病院
Suwa Central Hospital