

# 令和8年1月の健康教室 開催いたしました

日常生活をより良く過ごすために  
ほおっておけないサルコペニアとフレイル  
副院長 寺崎文生

地域の皆様 ご参加ありがとうございました



計21名の方に  
ご参加いただきました。

あまり聞きなじみのない「フレイル」を  
副院長 寺崎先生より  
わかりやすく講義していただきました。  
会場みなさまも真剣に  
聞いておられました。

## 参加されたみなさんの声

- ・自分の生活状況を見直すことができました。
- ・フレイルはいずれはわが身になると思い、とてもためになりました。
- ・健康寿命を伸ばすように心がけます。



## 次回 健康教室のご案内

令和8年2月20日(金)14時～15時

日常生活をより良く過ごすために  
ころばぬ先の杖 転倒防止  
リハビリテーション科