

座間総合病院 健康講座

動いて食べて フレイル予防

～理学療法士と管理栄養士がフレイル予防を伝授～

※フレイルとは、『介護を必要とする手前の状態』です。



栄養科
廣瀬 まり



栄養科
鹿居 小街



リハビリテーション科
宮尾 隆之介



リハビリテーション科
金刺 慧樹

参加
無料

2024.12.21 **土**

11:00-12:00

ご予約電話

046-251-1311

健康講座の予約とお伝えください

事前予約制を行っておりますが、当日席に余裕があれば
予約なしでも参加可能です！

詳細はこちらから <https://zama.jinai.jp/>



公式ウェブサイト

【お問合せ】 座間総合病院 患者サポートセンター ☎ 046-251-1311

座間総合病院

健康講座

参加
無料



下半期 8 回決定！

※開催日時について延期または中止となる場合もございます。

1 12/7(土)13:00-14:00

“血圧が高いだけ” その先の恐怖に気付いてますか？～若々しい血管づくりで寝たきりを防ごう！～

会場：座間総合病院 大会議室2F

リハビリ科

2 12/13(金)16:30-17:30

目の健康寿命を延ばそう！
ご存知ですか？”アイフレイル”

会場：座間総合病院 大会議室2F

眼科

3 12/21(土)11:00-12:00

動いて食べてフレイル※ 予防
～理学療法士と管理栄養士がフレイル予防を伝授～

会場：座間総合病院 大会議室2F

栄養科

2025年

4 1/11(土)13:00-14:00

あなたの睡眠は大丈夫？睡眠の基礎知識を知って健康的な生活を送ろう！

会場：座間総合病院 大会議室2F

リハビリ科

5 1/25(土)13:00-14:00

「仕方がない」と諦めてませんか？関節リウマチと上手に付き合う方法
～予防しながら趣味活動などを継続するためのリハビリテーション～

会場：イオンホール座間

人工関節リウマチセンター&リハビリ科

6 2/22(土)14:00-16:00

嚥下障害のある方への支援について（仮）

会場：座間総合病院 大会議室2F

リハビリ科

7 3/1(土)11:00-12:00

オーラルフレイルってなに？
できることからやってみよう！（仮）

会場：座間総合病院 大会議室2F

栄養科

8 3/29(土)13:00-14:00

心不全についての発症予防について（仮）

会場：座間総合病院 大会議室2F

リハビリ科

※フレイルとは、『介護を必要とする手前の状態』です

ご予約のお電話は座間総合病院まで

TEL：046-251-1311

（健康講座の予約とお伝えください）

平日9:00-17:00 土曜9:00-12:00

座間総合病院の紹介受付での
直接ご予約可能です