社会医療法人 禎心会
札幌禎心会病院

参加無料

市民公開講座

令和8年度　第7回

事前申込不要

20p 札幌健康アプリ“アルカサル”

1月29日（金） 14:30-15:30
（14時開場）

講 話：　**フレイル予防の実践**
～生活習慣の改善＆検診の活用で、健康寿命を延伸！～

担当講師：　健診センター　　辻屋 保健師



解説

フレイルを予防するための検診の活用方法や、
生活改善のポイント・コツを保健師が分かりやすくお話します。
効果的な運動の実践もお伝えします。動きやすい服装でお越しください。

場所　札幌禎心会病院 3階 大会議室

対象　ご本人・ご家族・地域の方、どなたでも

参加費　無料・事前申込不要



● 住所・アクセス

〒065-0033 札幌市東区北33条東1丁目3-1
南北線「北34条駅」2番出口から徒歩7分

市民公開講座に関するお問い合わせ

札幌禎心会病院 総務部直通（平日 9時から17時まで）

担当：広報 片岡

☎ 011-712-1266　　✉ info_pr@teishinkai.jp