



三田市民・済生会病院 市民講座

～今日から始めるフレイル予防と心臓の健康～

※フレイルとは、年齢とともに心身の活力が低下し、健康な状態から要介護状態へ移行する中間の「虚弱な状態」を指します。



日時：2026年8月28日(金)
14:00～16:00 (開場13:30)



会場：三田市民・済生会病院 会議室棟 講堂
(三田市けやき台3丁目1-1)

申込不要
参加費無料

第1部

14:00～14:50

テーマ「フレイル予防の食事について」

講師：栄養科長 春藤 欣也

- ポイント： ☒ 今日からできる!無理なく続けられる“食事の工夫”
☒ ここだけは覚えておきたい!“たんぱく質”の上手なとり方



14:50～15:00 休憩(10分間)

第2部

15:00～15:50

テーマ「フレイルと心不全の関係」

講師：循環器内科部長／教育センター長 多和 秀人

- ポイント： ☒ 心不全とは
どのような「病気」か?
☒ フレイルが
心不全に与える影響は?



15:50～16:00 質疑応答

※日頃の気になる疑問に、先生方が分かりやすくお答えします!

- 主催 …………… 三田市民・済生会病院
- お問い合わせ …… 経営管理部 総務課 TEL 079-565-8605
(受付時間：平日9:00～17:00)