

2026年度 第2回

明石医療センター 市民健康講座

すこやか広場

～知っておきたい“フレイル予防の第一歩”～

申込不要
参加無料
先着100名

一般市民、医療・介護従事者どなたでも参加いただけます
ご家族・知人などお誘い合わせの上、是非ご参加ください

2026年

6月18日 木 14:00-15:30

(開場開始 13:30)

※当日 午前11時時点 明石市に気象警報が発令されている場合は中止します。

14:00～14:20

「無理なく続ける フレイル予防

～活力ある日々を過ごすために～」

講師:吉田 俊一 医師 (消化器内科 部長)



14:25～14:45

「健康は健口から～お口の健康を保つために～」

講師:土路生 薫 言語聴覚士 (リハビリテーション科)



14:55～15:15

「今日からできる！フレイル予防の食事」

講師:藤生 光咲 管理栄養士 (栄養管理科)



会場・アクセス

明石市医師会館 3階会議室

明石市大久保町八木743-33

※明石医療センターの駐車場・駐輪場を
ご使用ください



後援：明石市

【お問合せ先】

明石医療センター 地域医療連携科

TEL : 078-936-1101