



IMS(イムス)グループ 医療法人 三愛会

三愛会総合病院 健康セミナー

今からできる！フレイル予防

～健康寿命を延ばそう～

内容

疲れやすさや体の衰えを感じることはありませんか？
それは本当に年齢のせいだけでしょうか。
健康でいきいきと過ごすために大切な「フレイル予防」
について、日常生活で無理なく取り入れられるポイント
を分かりやすくお伝えします。
お気軽にご参加ください！

スマートフォンからも
ご予約できます！



2026年

6月20日(土)

14:00～15:30 受付 13:30～

講師

リハビリテーション科

場所

三愛会総合病院 7階 大ホール
〒341-0003 三郷市彦成2-342

対象

健康で
過ごしたい方
※年齢・性別を問わずご参加いただけます

参加費

無料

動きやすい服装でお越しください

★完全予約制 枠埋まり次第終了！ お早めにご予約下さい★

知ってほしい排尿のおはなし

内容

「誰にも言えなくて困っている…」という尿の困りごと
ありませんか？「排尿障害ってなんだろう？」から
「知って安心！尿漏れ体操」まで解説します。「骨盤底
筋体操」の実践も！お気軽にご参加ください！

スマートフォンからも
ご予約できます！



前回開催の様子
老若男女問わずご参加いただきました！



2026年

6月27日(土)

14:00～15:00 受付 13:30～

講師

看護部 リハビリテーション科

場所

希望の郷交流センター 多目的室
〒341-0003 三郷市彦成3-7-19

対象

尿漏れが
気になる方
※年齢・性別を問わずご参加いただけます

参加費

無料

お申込み

三愛会総合病院 〒341-0003 埼玉県三郷市彦成2-342

048-958-3111

[平日9:00～17:00] [土曜9:00～12:00]

ダイヤル1番を押した後、
再度1番を押してください。その後、
「公開講座の予約」とお伝えください！