

松本市中央図書館
暮らしに役立つ図書館講座

フレイル予防



参加
無料

加齢とともに心身の活力が低下し、
健康障害を起こしやすくなった状態が「フレイル」です。
フレイルについて学び、予防方法を紹介します。

2026. **2/7** (土) 13:30-15:30

@松本市中央図書館 3階視聴覚室

定員：30人

※駐車場に限りがございます。乗り合わせや
公共交通機関をご利用ください。

講師

油井亜矢子氏 / 明治安田生命総務課長

申し込みはこちら
または電話、
カウンターで

希望者は無料で測定!

血管年齢測定 / 最終糖化物質測定



松本市中央図書館 TEL. 0263-32-0099

この紙は、市役所で発生した使用済み古紙を製紙機で再生したものです。

松本市中央図書館
暮らしに役立つ図書館講座
本文を追加



知っておきたい 緩和ケアと がん相談

参加
無料

～あなたとご家族のために～

2025. **9/27** (土) 13:30-15:00

@ 松本市中央図書館 3階視聴覚室

定員: 30人

※駐車場に限りがございます。乗り合わせや
公共交通機関をご利用ください。

講演①

知って身近に、もっと身近に緩和ケア

講師: 上條佳子氏 / 相澤病院緩和ケア認定看護師

申し込みはこちら
または電話、
カウンターで



講演②

こんな時にご相談ください

～がん相談支援センターってどんなところ?～

講師: 安藤恵子氏 / 相澤病院緩和ケア認定看護師、認定がん専門相談員

松本市中央図書館
暮らしに役立つ図書館講座

税務署

税

知らないと損する 税のはなし

参加
無料

2025. **10/8** (水) 18:00-19:00

@松本市中央図書館 3階視聴覚室

定員：先着30人

内容

投資信託などの仕組みを理解し、
税に関する基礎知識を学びます

講師

松本税務署職員

申し込みはこちら
または電話、
カウンターで

