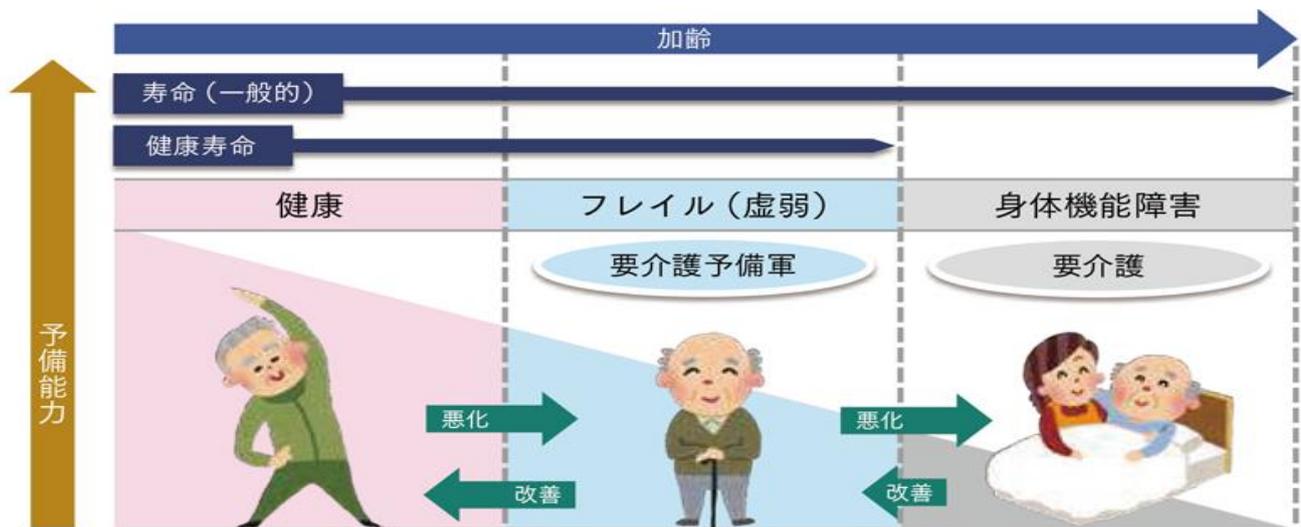


フレイルとは加齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態で、多くの方がこのフレイルの状態を経て要介護状態に陥ると考えられています。フレイルの兆候にいち早く気づき、日常生活を見直すなどの対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻すことも可能です。



フレイルチェックって
どんな事をやるの？

例えばこんなチェックをしていきます

その1

「指輪っかテスト」



その2

「栄養とからだの健康チェック」



H30 年度日時

さあ、みんなでフレイルチェック！



① 9月14（金）豊四季台近隣センター

② 10月12日（金）豊四季台近隣センター

①、②とも 9時30分～11時30分

内容は同じです。 参加費 無料

定員 各回先着 25 名

※タイツ、ストッキングは避け、動きやすい服装でご参加下さい

申し込み、問い合わせ先：柏西口地域包括支援センター

TEL04-7142-8008

年に一度のフレイルチェックのチャンス！

♪ お申し込み、お待ちしております ♪

