



# フレイルチェック

9月1日(水)  
9時~予約開始

しませんか？

日時：令和3年9月17日（金）

10時~11時半

場所：豊四季台近隣センター

定員：20名 **要予約**

予約先：柏西口地域包括支援センター

TEL 04-7142-8008



※裸足になりますので、ストッキングやタイツは避けて下さい。

フレイル予防ポイントカードの対象事業です。1回の参加で20円分のポイントが貯まります。カードの発行は豊四季台近隣センターまたは地域医療連携センターへ

※身分証明書を持参してください





## 「フレイル」をご存知ですか？

フレイルとは、「**年齢に伴い筋力や心身の活力が低下した状態**」のことを言います。

日本語では「**虚弱**」の意味で、健康な状態と日常生活でサポートが必要な要介護状態の中間を指しています。

多くの高齢者は、フレイルを経て要介護が必要な状態に進むと考えられますが、早めに気づき対処する事で進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることもできます。

この機会にフレイルチェックを受けてみませんか。

