

気づきの場！！

健康チェック会

～フレイルチェック～

回覧



あなたの健康は？年齢とともに筋力は落ちていくものです。
「フレイル」が鍵となる！？今の状態を知ることができ、
フレイル予防、介護予防になる秘訣をフレイルサポーター
から教えてもらえる、絶好のチャンスです！！
「フレイル」とは虚弱を意味する和製英語です。詳しくは会場で！

「運動」「栄養」「社会参加」の状態を知るために、
体組成測定、ふくらはぎ周囲長、握力測定、
片足立ち上がり、滑舌測定、アンケート
を行います

日 付:令和6年 5月 2日(木)

受付開始:午後 1時15分から

時 間:午後 1時30分から3時30分

会 場:利南地区コミュニティセンター

定 員:先着10名

注 意:体調によって測定を出来ない項目があります。

- ・ペースメーカーの植え込みがある方
- ・血圧が高い方(事前に測定をお願いします)
- ・膝などに痛みがある方 など

服 装:動きやすく、ふくらはぎが出せる服装

動きやすい上履き

持ち物:飲み物

申込先
沼田市地域包括支援センター
TEL:0278-22-1112

