

65歳からの 元気の今を チェックしませんか？

フレイルチェック会のご案内

参加費
無料

こんなことがわかります

体力・筋力を
チェック



栄養・お口の
状態をチェック



心や社会との
つながりをチェック



結果をもとに
アドバイスが
もらえます



市民ボランティアの“フレイルサポーター”が講師を務めます。

＜日程＞

令和8年11月4日(水)

＜場所＞

薄根地区
コミュニティセンター
(下沼田町)

内容等

時間 午前10時～12時(受付時間 9時45分から)

対象 概ね65歳以上の市民

内容 フレイル講義、体力測定・結果説明、予防体操
(全2時間の内容です)

服装 素足で体力測定ができる服装

持ち物 飲み物、上履き



*フレイルとは、心身が弱り始めた状態(健康と要介護の間)をいいます。

気軽に参加してみませんか？

ご予約・お問い合わせはお電話で！

事前予約制 【定員】 先着30名

問合せ 沼田市地域包括支援センター 電話0278-22-1112
(沼田市保健福祉センター2階)

フレイルってなに？

加齢とともに、心や体のはたらき、社会とのつながりが弱くなった状態のこと。
健康と要介護の中間の段階です。



フレイルのリスク



転びやすくなる



筋力や体力が
低下する



食事の量や
栄養が不足する



外出や人との
つながりが減る



気分や落ち込み、
意欲が低下する

フレイルチェック会に参加するメリット



今の自分の状態が
わかる！



早めの気づきで
改善できる！



元気な毎日を
続けられる！



仲間づくりや
地域とのつながり
につながる！



令和7年12月11日
来沼、市長訪問時
の飯島教授

東京大学高齢社会総合研究機構 飯島 勝矢 教授からのメッセージ

フレイルは、早めに気づき、適切に取り組めば改善できます。
フレイルチェックで自分の状態を知り、生活を少し見直すことが、
これからの元気につながります。
一人ひとりが元気でいきいきと暮らせる沼田市を、
みんなでつくっていきましょう。

東京大学高齢社会総合研究機構 機構長・未来ビジョン研究センター 教授
フレイル予防の考え方を提唱し、全国で普及活動に取り組んでいます。



お問い合わせ・ご予約はお電話で
(受付時間 平日 8:30 ~ 17:15)



0278-22-1112

詳しくは、市HP参照

