

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

【日にち】令和 6年 7月22日(月)

【受付時間】午後 1時15分から

【実施時間】午後 1時30分から3時30分

【会場】薄根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でき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等

【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