

気づきの場！！

フレイルチェック会

(体力測定)



内容

「運動」「栄養」「社会参加」の状態を知るために、

- ・ふくらはぎ周囲長
- ・握力測定
- ・片足立ち上がり
- ・体組成測定
- ・滑舌測定
- ・アンケート

を行います。

フレイルチェックは年2回行う事で前回との比較ができます。
また定期的にフレイルチェックを受けている人はより長く健康でいられると東京大学の研究で証明されています。

日程については、次のページをご確認ください。

【協力医療機関】内田病院

利根中央病院

沼田脳神経外科循環器科病院(沼田市)

上牧温泉病院

月夜野病院(沼田市外)五十音順

問合せ・申込先
沼田市地域包括支援センター
TEL:0278-22-1112

気づきの場！！

フレイルチェック会 (体力測定)



	テラス沼田 1階 多目的スペース	沼田市保健 福祉センター4階 多目的 ホール	池田地区 CC 2階会議室	薄根地区 CC 2階会議室	川田地区 CC 2階会議室	白沢 創作館	利根地区 CC 会議室
1 回目	6/20(金) 申込 6/2(月) ～ 6/16(月) まで	7/2(水) 申込 6/16(月) ～ 6/31(月) まで	4/11(金) 終了	5/29(木) 申込 5/12(月) ～ 5/26(月) まで	5/7(水) 申込 5/2(金) まで	7/4(金) 申込 6/18(水) ～ 7/2(月) まで	4/23(水) 直接会場 へ
2 回目	12/11(木) 申込 6/23(月) ～ 12/10(水) まで	1/16(金) 申込 7/3(水) ～ 1/14(水) まで	10/7(火) 申込 10/2(木) まで	11/7(金) 申込 5/30(金) ～ 11/4(火) まで	10/22(水) 申込 5/8(木) ～ 10/20(月) まで	12/3(水) 申込 7/7(月) ～ 12/1(月) まで	11/13(木) * 申込 4/24(木) ～ 11/10(月) まで
時 間	10:00～12:00 (受付 9:30～) *11/13の利根地区は午後の予定ですが、 日程変更になる場合があります。						

問合せ・申込先
沼田市地域包括支援センター
TEL:0278-22-1112