

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	11/11(火) * 申込 4/24(木) ～ 11/10(月) まで
時 間	10:00～12:00 (受付 9:30～) *11/11の利根地区は午後2:30～4:30 (受付2:15～)						

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