

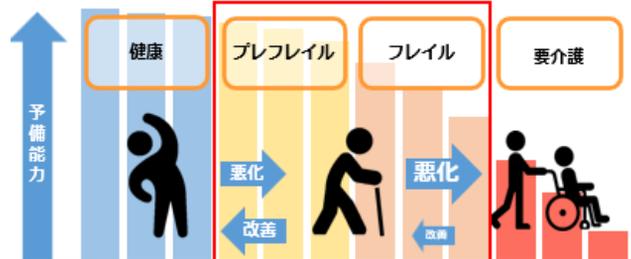
フレイルチェック会(体力測定)

～「運動」「栄養」「社会参加」の状態を知る～

市内7会場へ伺い、気軽に健康状態を確認できるフレイルチェック会を開催します。

日常生活で取り入れやすい予防のコツも、フレイルサポーターが分かりやすくお伝えします。楽しく“元気づくり”を始めませんか。

東京大学の研究では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証明されています。



フレイルとは
心身の活力が低下し、健康と要介護の間の状態

会場	沼田市 保健福祉 センター 1階102	利南地区 コミュニティー センター	池田地区 コミュニティー センター	薄根地区 コミュニティー センター	川田地区 コミュニティー センター	白沢 創作館	利根地区 コミュニティー センター
1回目	5/25 (月)	7/1 (水)	4/17 (金)	7/9 (木)	4/27 (月)	6/19 (金)	6/2 (火)
2回目	10/6 (火)	1/15 (金)	10/28 (水)	11/4 (水)	12/2 (水)	10/1 (木)	12/23 (水)
時間	10:00～12:00 (受付 9:45～)						

体力測定 内容

- ・握力測定
 - ・片足立ち上がり
 - ・滑舌測定・アンケート
 - ・体組成測定(素足で測定)
 - ・ふくらはぎ周囲長
- を行います。

募集内容

- 【対象者】概ね60歳以上市民
- 【申し込み期限】各会場1週間前までにお申し込みください。
- 【定員】各会場30名(先着)

服装 持ち物

- ・動きやすく、素足で測定ができる服装
- ・飲み物

【協力医療機関】 五十音順

沼田市:内田病院・利根中央病院
沼田脳神経外科循環器科病院
沼田市以外:上牧温泉病院・月夜野病院

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