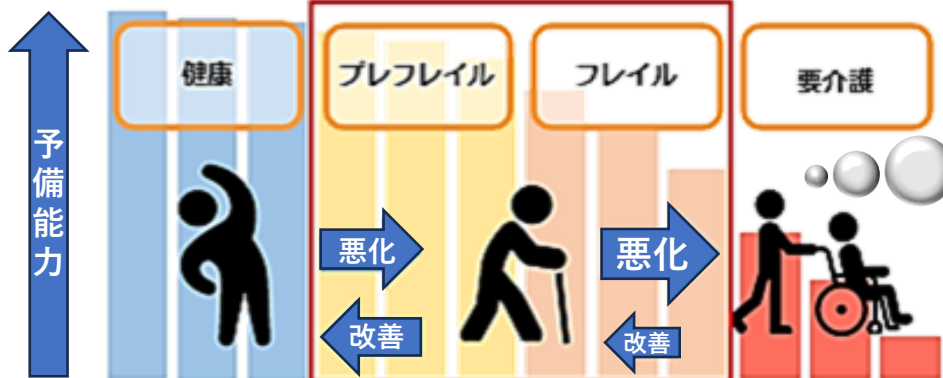


# フレイルチェック会

～「運動」「栄養」「社会参加」の状態を知る～

市内7会場で、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。  
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ことが東京大学の研究で証明されました！



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のことです。

会場	沼田市保健福祉センター1階	利南地区コミュニティセンター2階	池田地区コミュニティセンター2階	薄根地区コミュニティセンター2階	川田地区コミュニティセンター2階	白創 沢館	利根地区コミュニティセンター
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)	R9 1/15(金)	10/28(水)	11/4(水)	12/2(水)	10/1(木)	12/23(水)
時間	午前10時00分～12時00分 (受付:午前9時45分～10時00分)						
内容	アンケート、握力測定、体組成測定(素足で測定)、片足立ち上がり、ふくらはぎ周囲長測定、滑舌測定、日常生活で取り入れやすい予防方法について						
対象者	おおむね60歳以上の沼田市民			定員	各回30名(先着)		
服装	動きやすく素足で測定ができる服装			持ち物	上履き(池田・薄根・川田地区コミュニティセンター)、飲み物		
申込方法	各回1週間前までに沼田市地域包括支援センターへお申し込みください。						

【協力医療機関】 五十音順

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

申込・問合せ先 沼田市地域包括支援センター 電話:22-1112

沼田市東原新町1801-72 沼田市保健福祉センター2階