

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10月7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】池田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(熱中症対策のため)



申込先

沼田市地域包括支援センター  
TEL:0278-22-1112