

フレイルチェック会

「フレイル」という言葉を知っていますか？

健康な状態と要介護状態の中間の状態です。

筋肉の萎縮の様子を計測したり、体力測定で身体の元気度を調べ、あなたにあった運動内容や教室などを紹介します。

対象者

市内在住の65歳以上の方

定員

全4日程で100名程度



内容

- ・問診(現病歴、既往歴など)
- ・身体測定(血圧、体重、体組成など)
- ・体力測定(握力、バランス、歩行速度など)
- ・エコー検査で筋肉の厚みを測定します

日時・場所

詳細は裏面へ

申し込み

電話・窓口

10月1日(木)から定員になり次第終了

しあわせ村健康推進課 電話 052-689-1600

先着順！！

日時・場所



日付・時間帯	受付時間(15分ごと)	会場
10月19日(月) ＜午後＞	13:30／13:45／14:00／ 14:15／14:30／14:45／ 15:00／15:15	加木屋市民館 体育室
10月27日(火) ＜午前＞	9:15／9:30／9:45／ 10:00／10:15／10:30／ 10:45	しあわせ村 集会室
11月4日(水) ＜午前＞	9:30／9:45／10:00／ 10:15／10:30／	※創造の杜交流館 多目的ギャラリー
11月13日(金) ＜午前＞	9:30／9:45／10:00／ 10:15／10:30／10:45	加木屋市民館 体育室

※東海市創造の杜交流館について

場所: 〒477-0036 東海市横須賀町狐塚 11 番地(旧文化センター跡地)

アクセス: 名鉄「尾張横須賀」駅から徒歩 3 分

