

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



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

6月1日(月)から(定員に達し次第終了)

※電話・窓口は9:00~16:00です。

先着順!!

しあわせ村健康推進課 電話 052-689-1600

日時・場所

日付・時間帯	時間(15分ごと6枠)	会場
6月16日(火) <午前> 9:15~11:30	9:15/9:30/9:45/ 10:00/10:15/10:30	しあわせ村 講義室
6月22日(月) <午前> 9:15~11:30	9:15/9:30/9:45/ 10:00/10:15/10:30	勤労センター 多目的ホール
6月29日(月) <午後> 13:30~15:45	13:30/13:45/14:00/ 14:15/14:30/14:45	加木屋市民館 体育室
7月3日(金) <午後> 14:00~16:15	14:00/14:15/14:30/ 14:45/15:00/15:15	しあわせ村 多目的ホール
7月10日(金) <午後> 14:00~16:15	14:00/14:15/14:30/ 14:45/15:00/15:15	しあわせ村 多目的ホール

