

シニアクラブのみなさまへ

フレイル予防で目指せ健康長寿!

フレイルチェック測定会

開催のお知らせ



参加費
無料

10月16日 (金)

13:30~15:00 (13:15受付開始)

会場 松田町健康福祉センター (ほっと∞テラス松田)

内容

- ・計測チェック
(滑舌、片足立ちあがり、ふくらはぎ周囲長、握力、手足の筋肉量)
- ・フレイル予防に役立つミニ講座
- ・フレイル予防相談コーナー

持ち物

- ・水分補給用の飲み物・眼鏡 (必要な方) ・上履き (必要な方)

服装

- ・動きやすい服装・ふくらはぎが出せるズボン・ストッキング不可※
- ※体組成計での計測を裸足で行います。

フレイルとは・・・心身の機能が衰えることで閉じこもりがちになったり、認知機能が低下するなど、要介護になる手前 (虚弱) の状態のことを言います。

**定期的な計測で自分の状態を把握して、
フレイルを予防しましょう。**

お仲間と一緒に申込可能です。お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

お申込み・お問合せ

シニアクラブ事務局(担当：諸星)に 10月9日 (金) までに
お申し込みください。

協力：フレイル予防サポーター