



フレイル予防で目指せ健康長寿!



寄地区 フレイルチェック測定会

開催のお知らせ

参加費
無料

9月17日(木)

13:30~15:00 (13:15受付開始)

会場 寄小学校 多目的ルーム

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。ご近所お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

お申込み・お問合せ

申込締切
9/11(金)

松田町役場福祉課 ☎0465-83-1226

または松田町役場寄出張所窓口でも申込できます

協力：寄地区自治会長会、第4ブロック民生委員児童委員、フレイル予防サポーター