



フレイルチェック 測定会 開催



健康

プレフレイル

フレイル

要介護

あなたの体をチェックしてみませんか？

日時:令和4年11月29日(火)

受付:13:00～ **開始:**13:30～

場所:須玉ふれあい館

フレイルとは？

加齢とともに心身が老い衰え、知らず知らずのうちに全身の機能が低下し、要介護に近づいてしまう状態です。フレイルチェックでは、握力や筋肉量などについて機器を使って計測したり、身体や生活状況などについてチェックしたりします。この機会に自身のフレイル状況を確認してみませんか？

フレイル予防の3本柱：栄養（食・口腔）・運動・社会参加について学びます。



問い合わせ:北杜市介護支援課 介護予防担当

☎0551-42-1333

申込期間 11月4日～11月25日 **先着20名**