

フレイルチェック 測定会 開催



あなたの体をチェックしてみませんか？

日時

6月16日（金）須玉ふれあい館

7月3日（月）北杜市保健センター

10月31日（火）甲斐駒センターせせらぎ

11月8日（水）大泉総合会館

受付：13：00～ 開始：13：30～

定員：20名 定員になり次第メ切

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