

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・場所：

6月21日（金）須玉ふれあい館

7月 1日（月）北杜市保健センター

10月29日（火）甲斐駒センターせせらぎ

11月 8日（金）大泉総合会館

13：30～16：00（受付：13：00～）

全日程同じ
内容です。

対象者：65歳以上の方（要介護認定を受けている方は対象外）

定員：各回20名（先着順）

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、握力や筋肉量などを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（高根総合支所内）

☎0551-42-1336