

# フレイルチェック (2回セット) のご案内

ご自身の健康度合いをチェックしてみませんか?

日時・会場等

※必ず2回目もご参加ください!

時】 5月30日(木)

13:30~15:00

(受付13:15~)

次回

11月28日(木)  $13:30\sim15:00$ 

【会場】 味真野公民館(2階 講堂・図書室)

【対象者】 65歳以上で他の運動教室等に参加していない方

【参加費】 無料

【申 込】 事前申込(申込は下記へ)

【持ち物】 水分、筆記用具、内ズック、老眼鏡(必要な方)

【服 装】 動きやすい服装



「フレイル」とは、高齢期に 心身の機能が衰えた状態をい います。「健康な状態」と「介 護が必要な状態」の中間の段 階で、要介護になる危険があ

しかし、早めに生活習慣を 見直せば健康な状態に戻るこ とができます。



出典:福井県フレイル予防パンフレット

## 当日の流れ

### 簡易チェック

質問票の入力など (イレブンチェック)



### 深堀りチェック

各種測定

- ・握力
- ・片足立ち上がり
- ・筋肉量測定 など

#### 結果説明



【問合せ先】 越前市社会福祉協議会地域包括支援センター 22-6111 越前市長寿福祉課

22 - 3784