

参加無料

市民の・市民による・市民のための フレイルチェック会

毎月、開催区が異なります

65歳以上で介護保険のサービスを利用されていないあなたへ

あなたの今の体力や要介護のリスク、気になりませんか？

コロナ禍の今だからこそ、身体の状態だけでなく、

社会との関わりを含めた生活全般を見つめ直してみましよう！



フレイルチェック会に参加してみませんか？

フレイルについて講習を受けた市民サポーターが、参加者に対して、フレイルに関する講話や測定を実施するチェック会です。

感染対策を行って実施していますので安心してご参加いただけます。



お問合せ・申込先

公益財団法人こうべ市民福祉振興協会（しあわせの村内）
運営振興課

TEL (078) 743-8017 FAX (078) 743-8180

【対象】65歳以上

介護保険のサービスを利用されていない方

会場まで杖やカートを使用せず「歩行」での来所が可能の方

【定員】10名程度（先着順）

～～参加費は無料です。はじめての方大歓迎！！～～

フレイルチェックの流れ

フレイルチェック会ではこんなことをしています

質問票記入



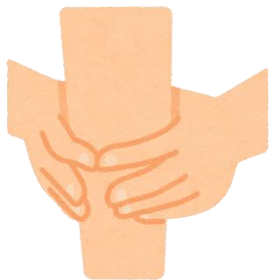
講 話



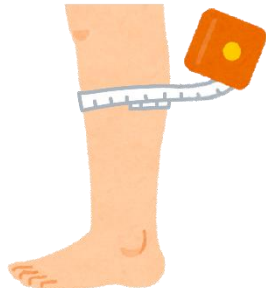
かむ力



指わっかテスト



ふくらはぎ周囲長



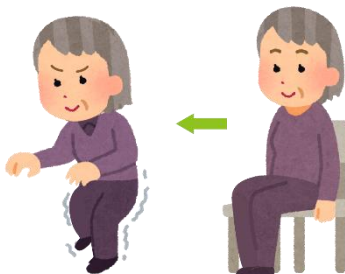
握 力



筋肉量測定



片足立ち上がり



私たち
市民サポーターと一緒に
フレイルチェック会に
参加しませんか？



「フレイル」ってご存じですか？



フレイル予防に必要な3つの要素

フレイルとは、年齢とともに心や身体が弱くなり、介護が必要になりやすい状態のことです。

人との交流や、食事、運動、お口のケアを見直し、バランスよく取り組むことでフレイル状態を改善することができます！