

フレイルチェック会のお知らせ

西区民
限定

●フレイルってなに？

年とともに心身の機能が低下し、「健康」と「要介護」の間の状態にあることを「フレイル」といいます。「フレイル」に早く気づき、適切な対策をとれば改善することができます。

フレイルに早く
気付くには？



●フレイルチェック会に参加しよう！

お口の動きや手足の筋肉量などを測ることができ、健康診断だけでは分からない、自分の身体の状態を知ることができます。

フレイルチェック会の
日程は裏面にあります

すき間は
どうかな？



おためしチェック！指輪つかテスト！

両手の親指と人差し指で指輪つかをつくり
利き足ではないほうのふくらはぎを囲む

・すき間ができる

→筋肉が少なくなっている可能性あり

・囲めない、またはちょうど囲める

→筋肉が十分あるといえる

●フレイルサポーターが活躍中！

研修を受けた地域のかたが「フレイルサポーター」となり、フレイルチェック会の運営や地域のフレイル予防に取り組み、活躍しています。

フレイル予防の
お手伝いをしています

もっとたくさんの人に
参加してもらいたい！

フレイルチェック会に参加したい、
フレイルサポーターについて知りたい方はこちら



【問い合わせ先】西区地域支えあい課

西区 フレイル

検索

TEL:082-294-6235 / Fax:082-294-6113

各地区のフレイルチェック会日程

地区	日時	場所
三篠	10月20日(火) 13時半～15時	三滝本町集会所 (三滝本町2-16-25)
大芝	12月3日(木) 10時～11時半	新庄之宮神社 社務所 (大宮1-1-9)
観音	9月11日(金) 14時～15時半	いきいきプラザ (福島町 1-19-12)
己斐上	R9年3月12日(金) 14時～15時半	己斐上公民館 (己斐上4-2-55)
古田	10月5日(月) 14時～15時半	高須集会所(会館) (高須3-4-22)
庚午	11月2日(月) 10時～11時半	庚午北集会所 (庚午北2-14-1)
井口・ 井口明神	11月6日(金) 14時～15時半	明神中央集会所 (井口明神1-6-1)
井口台・ 鈴が峰	R9年1月20日(水) 14時～15時半	鈴が峰会館 (鈴が峰町37-4)

注) お住まいの地域でのご参加になります

フレイルチェック会に参加したい、
フレイルサポーターについて知りたい方はこちら



【問い合わせ先】西区地域支えあい課

西区 フレイル

検索

TEL:082-294-6235／Fax:082-294-6113