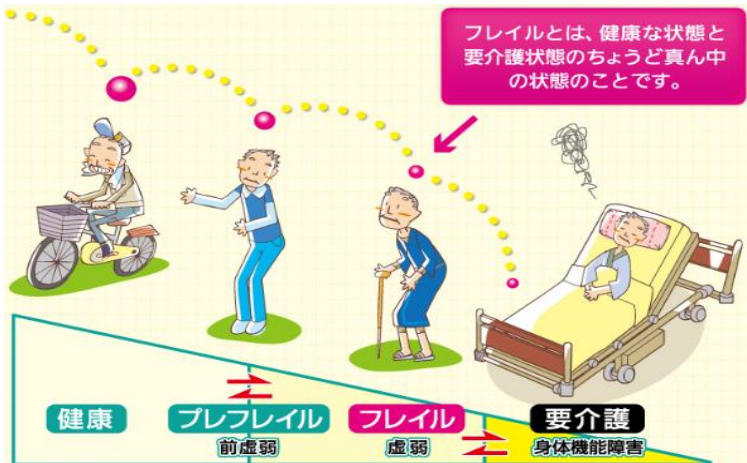




フレイルチェック

を受けてみませんか？



『フレイル』とは、年を取って心身の活力が低下した状態のことです。

多くの高齢者は、この状態から要介護状態になると言われています。

フレイルチェックで ご自身の状態を知って元気で長生き！ を目指しましょう。



【日時・場所・定員】

	日にち	場 所	定 員
1	令和元年 5月29日 (水)	金沢健康プラザ大手町 (金沢市大手町3-23)	先着10名
2	7月19日 (金)	金沢健康プラザ大手町 (金沢市大手町3-23)	先着10名
3	8月29日 (水)	金沢健康プラザ大手町 (金沢市大手町3-23)	先着10名
4	12月5日 (水)	泉野福祉健康センター (金沢市泉野町6-15-5)	先着20名
5	令和2年 1月17日 (金)	元町福祉健康センター (金沢市元町1-12-12)	先着20名
6	2月17日 (月)	金沢健康プラザ大手町 (金沢市大手町3-23)	先着10名
7	2月27日 (水)	駅西福祉健康センター (金沢市西念3-4-25)	先着20名

いずれも 13:30～ (2時間程度)

【場所】 金沢健康プラザ大手町東館 4階 大研修室

【費用】 無料

【持ち物など】 動きやすい服装、運動靴、水分補給用の飲み物、眼鏡 (必要な方)

◆ フレイルチェックとは…

握力、片足立ち上がり、舌の運動、手足の筋肉量の測定、アンケートなどです。



※このチェックで得られたデータは、東京大学が本事業の効果検証や介護予防事業施策の実施に役立っています。個人の特定は致しません。

フレイルチェックを受ける目安は半年に1回やよ～



【お申し込み・お問い合わせ先】

金沢・健康を守る市民の会
電話 (076) 222-0103