

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！

【日時】 5月23日(木)
13:30~15:00
(受付13:15~)

次回
11月21日(木)
13:30~15:00

【会場】 いこい館(2階 講堂)

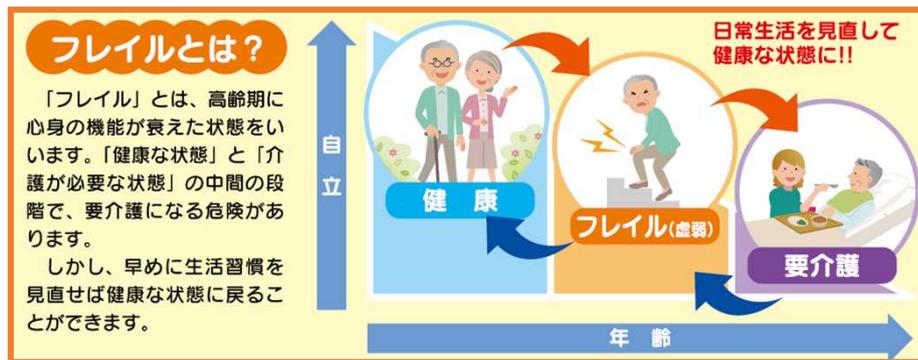
【対象者】 65歳以上で他の運動教室等に参加していない方

【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



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)



深掘りチェック

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】 あいの樹地域包括支援センター
越前市長寿福祉課

42-5725
22-3784