



# 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21日(火)  
9:30~11:00  
(受付9:15~)

次回  
11月19日(火)  
9:30~11:00

【会場】 坂口公民館(2階 講堂・和室)

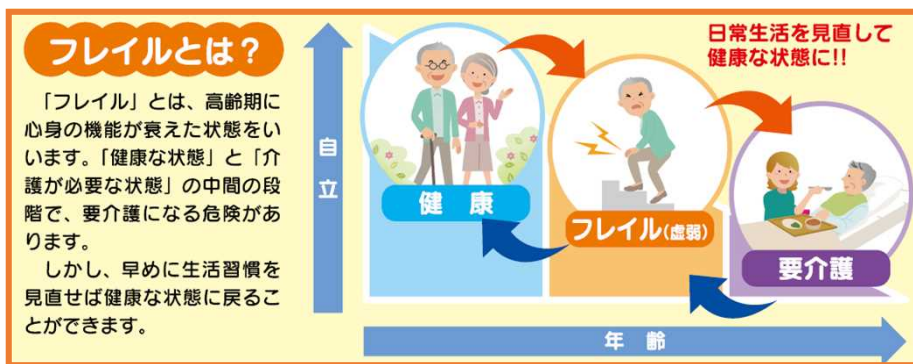
【対象者】 65歳以上で他の運動教室等に参加していない方

【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



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】 しくら地域包括支援センター 29-1188  
越前市長寿福祉課 22-3784