

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9日(木)
13:30~15:00
(受付13:15~)

次回
11月6日(水)
13:30~15:00

【会場】 国高公民館(講堂)

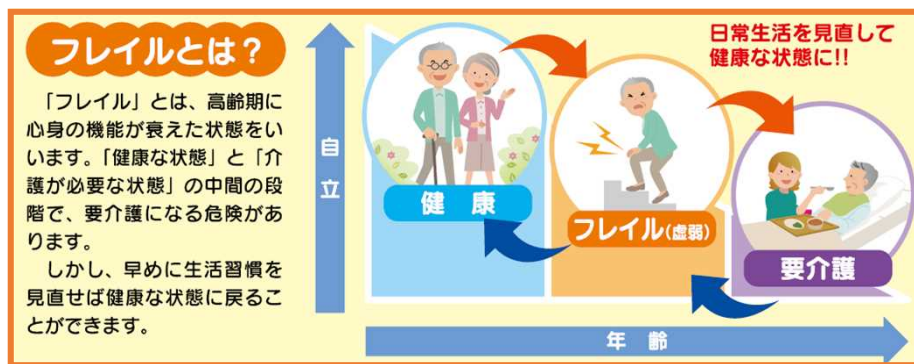
【対象者】 65歳以上で他の運動教室等に参加していない方

【参加費】 無料

【申込】 事前申込(申込は下記の間合せ先へ)

【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】 地域包括支援センター和上苑 23-5255
越前市長寿福祉課 22-3784