



# フレイルチェック (2回目)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

- 【日時】 11月19日(火)  
9:30~11:00  
(受付9:15~)
- 【会場】 坂口公民館(2階 講堂・和室)
- 【対象者】 1回目参加者
- 【参加費】 無料
- 【申込】 事前申込(申込は問合せ先へ)
- 【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

## 2回目もお越しく下さい

前回(1回目)から、フレイル予防を学び、「食事のこと」「体を動かすこと」「お口のこと」を意識して生活してこられた成果を体感しましょう！

## ● 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