



# 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28日(木)  
13:30～15:00  
(受付13:15～)
- 【会場】 味真野公民館(2階 講堂・図書室)
- 【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】 越前市社会福祉協議会地域包括支援センター 22-6111  
越前市長寿福祉課 22-3784