



／年に一度はフレイルチェック！／



# シニア元気度測定会

## フレイルチェック&講座

会場	第1日目 フレイルチェック	第2日目 健康講座
秦野市文化会館 クアーステック秦野カルチャーホール	7月17日(金)	7月27日(月)
渋沢公民館	9月10日(木)	9月17日(木)
秦野市総合体育館 メタックス体育館はだの	11月12日(木)	11月19日(木)
大根公民館	<sup>R9</sup> 1月19日(火)	<sup>R9</sup> 1月26日(火)

※時間は各回13:30～15:30

### 内 容

#### 第1日目:測定会(フレイルチェック)

質問票や簡単な身体測定(手足の筋肉量測定・握力・片足立ち・滑舌チェックなど)を用いて現在の状態を確認します

#### 第2日目:専門職による健康講座

元気に過ごすためのポイントについて学びます

### 持ち物等

動きやすい服装(ストッキング不可)、飲み物、筆記用具等

### 対 象

市内在住の65歳以上の方

### 定 員

各会場 20名 (事前申込制)

申込み・問合せ 秦野市高齢介護課 地域包括ケア担当

☎ 82-7394・82-5617