

シニア元気度測定会



フレイルチェック & 講座



フレイルとは、こころやからだの活力が低下した「健康」と「要介護」の間の状態をいいます。この時期に気が付き、適切に対処することで、こころやからだの健康を取り戻して元気に過ごすことができます。

ご自身の状況を知るために、フレイルチェックに参加してみませんか？

会 場	1日目 測定会	2日目 講 話
保健福祉センター	7月16日(水)	7月24日(木)
東 公 民 館	9月 3日(水)	9月10日(水)
保健福祉センター	11月11日(火)	11月17日(月)
広畑ふれあいプラザ	R8 1月20日(火)	R8 1月27日(火)

時間 13 : 30 ~ 15 : 30

※各会場 多目的ホール

内 容

1日目：測定会（フレイルチェック）

質問紙や測定機器を用いて、フレイルの兆候を測定します。
靴下を脱いで測定する項目があります。（ストッキング不可）

2日目：講 話

元気に過ごすためのポイントについて 専門職からのお話

持ち物等

動きやすい服装、飲み物、筆記用具等

対 象

市内在住の65歳以上の方

定 員

各回 15名



申込み・問合せ

秦野市 高齢介護課 地域包括ケア担当 ☎ 8 2 - 7 3 9 4