

～要介護状態になるリスクを自身でチェックしてみよう！～

# フレイルチェック

## のお知らせ



坂井市では、フレイルの兆候（要介護になる手前の状態）に早めに気づくために、フレイルチェックを行います。簡単なチェックなので、お気軽にご参加ください。

日程	開催時間	場所	予約開始日
令和6年6月14日（金）	9時30分 ～	坂井健康センター	5月22日 （水）
令和6年7月3日（水）		春江保健センター	
令和6年7月19日（金）	11時30分	高椋コミュニティセンター	
令和6年8月1日（木）		三国コミュニティセンター	



計測を  
したり

フレイル予防  
のための体操  
が楽しく  
できますよ♪

要介護リスクに  
自分で気づく  
ことができる！

「フレイル」や  
「サルコペニア」  
について知ろう。

池田市長も  
応援しています♪



### 【内容】約2時間のプログラム！

フレイルサポーターと一緒に、簡単な測定や「栄養・運動・社会参加」に着目したアンケートを行います。  
●主な測定：握力・手足の筋肉量・ふくらはぎ周囲測定・立ち上がり測定・滑舌チェック

**定員：先着20名程度（会場の広さにより人数を制限しています）**

**料金：無料**

**服装：動きやすい服、マスク着用、ストッキング不可**

**持ち物：水分補給できるもの、前回の記録等（2回目以降の参加者）**

**【申込先】坂井市高齢福祉課**

**電話：50-3040 FAX：68-0324**

注意：発熱や風邪症状のある方は参加をお控えください。不安がある方は事前にご相談ください。