



かかみがはら

フレイル予防で
健康長寿

65歳以上の方は

どなたでも参加できます！

無料

フレイルチェック大会

日にち	時間	場所	定員（抽選）
10月30日 （木）	10：00～12：00 （9：30受付開始）	中央ライフデザインセンター （蘇原中央町2-1-8）	80人
11月6日 （木）	10：00～12：00 （9：30受付開始）	川島ライフデザインセンター （川島河田町1028-1）	40人

★中央ライフデザインセンター参加者には、東海学院大学医療栄養学科より「フレイル予防おやつ」がもらえるよ♪

- ◆対象 市内在住の65歳以上の方
- ◆内容・専門職によるフレイル予防講話（食事・口腔・運動など）
- ・質問票を使用した日常生活の振り返り
- ・からだ測定（握力測定等8項目）



健康状態を確認し、**いつまでも元気に過ごすために**
フレイル予防を始めましょう！

【申込方法】

10月6日までに、下記(1)または(2)の方法でお申込ください。

- (1) 右記二次元コードを読み込み、専用フォームにて申込
- (2) 各務原市健康づくり推進課へ電話にて申込み



058-383-7258（平日8時30分～17時15分）



◆持ち物 (全員)

・飲み物

(お持ちの方のみ)

・フレイル予防ファイル

・フレイル予防手帳

動きやすい服装



◆服 装

◆備 考

- ・10月中旬頃、お申込者全員に、参加の可否をお知らせします。
- ・お申込後にキャンセルされる場合は、健康づくり推進課までご連絡ください。

自分の体力がわかり

有意義でした!

70歳代女性

初めて参加しました。
退職して家での生活をどうしようか
と思っていましたが、気をつけたら
いいことが分かり、先が明るくなっ
た気がしました。

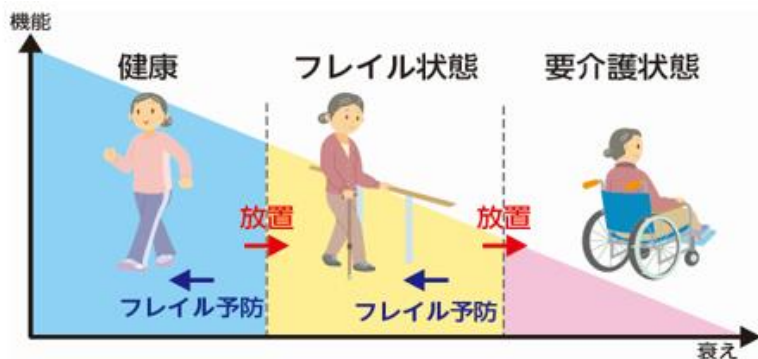
60歳代女性



 **フレイルって何?** → 高齢期に心身の機能が衰えた状態

例えば・・・

- ☑以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
- ☑この1年間に転んだことがある
- ☑お茶や汁物でむせることがある
- ☑何をするのにも面倒 など



ワンポイント
アドバイス

フレイルは早い時期に生活習慣を見直すことで、
健康な状態に戻すことができます!!