

フレイルチェックは「健康長寿」への第一歩

各務原市

フレイルチェック大会

参加無料

定員

80名

市内在住の65歳
以上の方

フレイルって何??

【年齢とともに、体や心が弱ってきた状態】

- 例えば...
- 歩くのが遅くなってきた
 - 食事の量が減ってきた
 - お茶や汁物でむせることがある
 - 疲れやすくなった 等

6/19 (金) 10:00~12:00

産業文化センター あすかホール (那加桜町2-186)

フレイルチェック ※要申込! ⇒参加方法へ

- ・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、椅子からの片足立ち上がり等)

「フレイルチェック参加者全員」に東海学院大学医療栄養学科
オリジナルの「フレイル予防おやつ」がもらえるよ♪



健康づくり体験コーナー ※申込不要! ⇒詳細は裏面へ

『推定野菜摂取量の測定』や『体のゆがみの測定』などを
体験してみよう! 🍅

参加方法

申込締切5/21(木)まで

①申込み(事前申込制)



申込フォーム

または

☎058-383-7258

②通知

申込者多数の場合は抽選となります。お申込者全員に、参加の可否をお伝えします。
参加可能の方には、受付時間を指定させていただきます。

③当日

指定の受付時間にお越しください。

お問合せ

各務原市役所 健康づくり推進課 (那加桜町2丁目163番地)
☎058-383-7258



健康づくり体験コーナー

場所：産業文化センター1階 10：00～12：00
エントランスホール

申込不要！！

ベジチェック&血管年齢測定



明治安田

機械に手のひらを押し当てて推定野菜摂取量を測定できます！



明治安田

血管年齢を知って、自分のカラダと向き合いましょう！

栄養相談



スギ薬局

管理栄養士による栄養相談を実施します。お気軽にご相談ください。

「TANO」でフレイル健康測定



東海中央病院

モーショントレーニングシステム「TANO」で姿勢測定！医療専門職によるアドバイスも。

eスポーツ体験



各務原市

テレビゲームを使った対戦型の競技「eスポーツ」を体験！初めての方でもお気軽にお立ち寄りください。

「私のトリセツ」体験会



各務原市人生会議
普及啓発推進委員会

大切にしている私らしい生き方を「私の取扱説明書」としてカタチにしてみませんか。

健康づくり体験コーナーは、すべて事前申込なし、無料でご利用いただけます。お気軽にお立ち寄りいただき、ご自身の健康づくりにお役立てください！

