

からはじめる 健康づくり

高齢期に心身の活力（筋力や運動能力、認知機能、社会とのつながりなど）が弱くなった状態を「**フレイル**」（**虚弱**）といいます。

心と体のちょっとした衰えにいち早く気付き、そして、自分事として前向きに捉えて行動することでフレイル予防の効果は大きく、健康寿命を延ばすことができます。

＼まずは健康状態の確認から！／

高齢福祉課では、専門職（保健師・看護師、管理栄養士、理学療法士、歯科衛生士）を中心に、**健康状態を確認できる「フレイルチェック」**を下表の日程で実施します。ぜひお申込ください！ ※チラシ裏面に持ち物等詳細を記載

日時	会場	定員（申込順）
10月27日（金） 10:00～	蘇原コミュニティセンター （蘇原野口町1-1-3）	40人程度
11月17日（金） 10:00～	陵南福祉センター （鵜沼朝日町2-384-1）	50人程度



★参加者のみなさんには、東海学院大学管理栄養学科オリジナルの「フレイル予防おやつと飲み物」をプレゼント★

フレイルチェック体験の感想

自分の体力がわかり有意義でした！
70歳代女性

多くの人に参加してもらいたい。各地域で多く実施すれば皆の健康が増進して元気な街が実現すると思う！
80歳代男性

申込方法：**9/15～各開催日の1週間前までに**、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）各務原市高齢福祉課へ電話にて申込

TEL：058-383-7258（平日8時30分～17時15分）

注）申込受付は先着順とし、定員になり次第、受付を終了させていただきます。



フレイルチェック大会詳細

- 対象** 市内在住の65歳以上の方
- 持ち物** 上履き、飲み物、(お持ちの方のみ) フレイル予防ファイルと手帳
※動きやすい服装でお越しください
- 費用** 無料

備考

- お申込は先着順となりますので、お申込が完了した時点で参加決定となります。個別にご案内の文書はお送り致しませんので、本チラシの内容をお控えいただき、当日お越しください(受付開始9:30~)。なお、市ウェブサイトにも本チラシと同じ内容を掲載しております。
- お申込後にキャンセルされる場合は、高齢福祉課までご連絡ください。
- 体調がよい状態でご参加ください。発熱や風邪症状がある場合は参加をお控えください。マスクの着用については、個人の判断に委ねます。

会場地図 図の赤枠内が駐車場です。

- 蘇原コミュニティセンター
(10月27日)

駐車場は、敷地内に数台と道路を挟んだ建物東側にございます。



- 陵南福祉センター
(11月17日)

駐車場は、敷地内に数台と「あさひ子ども館」前の共同駐車場がございます。

