



フレイル予防で
健康長寿

フレイルのことを知っていても、知らなくても、
体力に自信があっても、なくても、

どなたでも参加できます！

回覧

無料

フレイルチェック大会

日時：**6月7日（金） 10時～12時**

場所：産業文化センター1階 あすかホール
(那加桜町2-186)

対象：市内在住65歳以上の方

定員：50名程度（申込順）

内容：①専門職によるフレイル予防講話
(食事・口腔・運動など)

②質問票を使用して日常生活の振り返り

③からだ測定（握力測定等8項目）



★参加者には、東海学院大学管理栄養学科オリジナル

「フレイル予防おやつ」の特典あり

健康状態を確認し、**健康寿命を延伸に向けて**、
フレイル予防を始めましょう！

【申込方法】

5月1日から5月31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) 定員になり次第、受付を終了させていただきます。



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



【お問い合わせ】

各務原市那加桜町1丁目6-9番地

各務原市役所 健康福祉部 高齢福祉課

※持ち物等の詳細は
チラシ裏面へ

フレイルチェック大会詳細

持ち物

(全員)

上履き、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

服装 備考

動きやすい服装



- ・参加者には、開催日1週間ほど前を目安に個別にご案内の文書をお送り致します。
- ・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。

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

会場周辺公共施設及び駐車場案内



- | | | |
|-----------------|----------|-------------------------------|
| P1:各務原市役所本庁舎駐車場 | 有料(160台) | ■P1~3 |
| P2:産業文化センター駐車場 | 有料(36台) | 24時間営業 30分/100円 料金上限なし |
| P3:総合福祉会館駐車場 | 有料(38台) | ※本庁舎、産業文化センター、総合福祉会館利用者は3時間無料 |
| P4:学びの森駐車場 | 有料(153台) | ■P4~8:学びの森駐車場 |
| P5:市民公園駐車場 | 有料(340台) | 24時間営業 3時間無料 |
| P6:市民公園北駐車場 | 有料(138台) | 3時間以降 100円/H |
| P7:図書館前駐車場 | 有料(57台) | 24時間まで600円 |
| P8:市民公園通り駐車場 | 有料(22台) | |

