



フレイル予防で  
健康長寿

初参加大歓迎！

どなたでも参加できます！

無料

# フレイルチェック大会

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

日時：**11月14日（木） 10時～12時**

場所：**中央ライフデザインセンター**

（蘇原中央町2丁目1・プリニーの市民会館併設）

対象：市内在住65歳以上の方

定員：**40名程度（抽選）**

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」**をプレゼントします。



## 【申込方法】

**10月25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）



【お問い合わせ】

各務原市那加桜町1丁目69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・・・・・・・・・・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** 動きやすい服装  
**備考** 申込者全員に抽選結果を送付いたします。

多くの人に参加してもらいたい。

80歳代男性

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  
 思っていたのですが、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

