

フレイル測定会

参加者募集



年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会のつながりなど）が低下した状態を「フレイル」といいます。フレイルの兆候を早期に発見し、日常生活を見直すきっかけに、「フレイルチェック」をしてみませんか。手足の筋肉量・噛む力や滑舌の測定、片足立ちテストなどを実施します。フレイルチェックのあとに「スロージョギング」の説明と体験があります。ご参加お待ちしております。

実施日：令和6年7月24日(水) 10:00~12:00（受付9:40~）

会場：保戸野地区コミュニティセンター

対象：主に泉・保戸野地区在住の65歳以上の方

参加費：無料

持ち物：飲み物、筆記用具、フレイル予防ハンドブック(お持ちのかた)

服装：ふくらはぎを出しやすく、素足になれる服装

企画：フレイルチェックコラボスロージョギング

申し込み、お問い合わせ：泉地域包括支援センターリンデンバウム

電話：896-5960、FAX：864-3006、

e-mail：izumi-houkatsu@pure.ocn.ne.jp

（お名前、電話番号、住所をお知らせください）