

# フレイルチェック

参加者募集！！

健康に長く過ごすためには、心とからだのチェックが大切です！  
ご自身の今の体の状態を確認してみませんか？

## フレイルって何？

〇年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」といいます。

## フレイルチェックって何？

骨強度測定

無料でできます！



〇フレイルチェックでは、指輪つかテストや栄養・口腔・運動・社会性についての質問に答え、ご自身の今の健康状態・生活習慣を確認します。

その中で、フレイルの兆しを早期に発見し、日常生活を見直すなど正しく対処することで、要介護にならないように予防することができます。

〇まずはご自身の体の状態を知って健康寿命を伸ばすことについて考えてみましょう。

【開催日時】 6/25(火) ・ 9/3(火) 【時間】 14:00～15:30  
(両日とも同じ内容のため、どちらか希望日) の間で都合の良い時間帯  
(1人約10分～15分)

【場所】 ウエルシア笛吹春日居小松店 ウエルカフェスペース

【内容】 ・フレイルサポーターによるフレイルチェック

・骨強度測定 (今の年齢の骨の強さがその場でわかります)

・薬剤師による健康相談 (希望者)

※申込み： 笛吹市役所 長寿支援課まで電話でお申込みください

当日の飛び込み来店也大歓迎です



申込み・問合せ先： 笛吹市 長寿支援課 長寿支援担当 保健師  
☎055-261-1902

裏面に地図があります

# ウエルシア笛吹春日居小松店（笛吹市春日居町小松1046-2）

