

フレイル予防イベント

参加者募集！！

長く健康に過ごすためには、心とからだのチェックが大切です！

●フレイルって何？

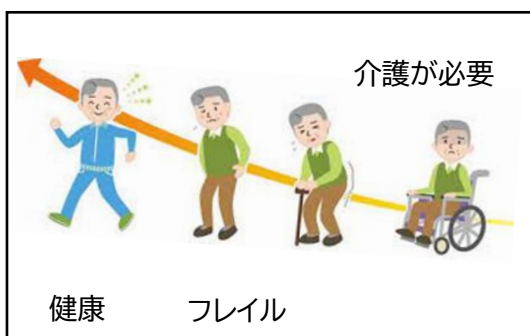
年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」といいます

●フレイルチェックって何？

フレイルチェックでは、指輪つかテストや簡単な質問に答え、ご自身の今の健康状態・生活習慣を確認します

骨強度測定 **無料**でできます！

～骨の強さを確認して転倒予防～



【日付】 令和8年11月13日(金)

【時間】 午後1時30分～2時30分の間で都合のよい時間帯
(所要時間1人約10分～15分程度)

【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簡易フレイルチェック
・骨強度測定(今の年齢の骨の強さがわかります)
・薬剤師または管理栄養士による健康相談(希望者)

【費用】 無料

【申込】 11月6日(金)までに下記までお申込みください
(申込人数によっては、当日の飛び入り参加も可能です)

申込・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）

