

やってみよう!

聞いてみよう!

フレイルチェックと予防講座

～みなさんの地域にお伺いします!!～

フレイルって何?

フレイルとは、加齢に伴い筋力や心身の活力が低下し、要介護状態になる可能性が高い状態です。フレイルの状態を予防する、フレイルになっても健康な状態に戻るためには、健康寿命の3本柱とされている「運動」「栄養(食・口腔)」「社会参加」が大切です。フレイルチェックをしてご自身の健康状態を知りましょう。また普段から取り組めることを学びましょう。



約3か月間の4回シリーズ【無料】

- 【内 容】 1回目 : フレイルチェック (90分)
(普段の生活の振り返り、体力測定)
- 2、3回目 : 運動講座、口腔・栄養講座 (各60分)
(生活の中で取り組めることを聞いてみましょう)
- 4回目 : フレイルチェック (90分)
(1回目のフレイルチェックと比べてみましょう)

【参加人数】 15名まで

日時や場所についてはご相談ください

【問合せ・申込み先】

勝山市郡町1丁目1-50 福祉健康センターすこやか内

勝山市健康体育課地域包括支援係 TEL 0779-87-0900