

参加無料

# 市民の・市民による・市民のための フレイルチェック会

65歳以上で介護保険のサービスを利用されていないあなたへ  
あなたの今の体力や要介護のリスク、気になりませんか？  
コロナ禍の今だからこそ、身体の状態だけでなく、  
社会との関わりを含めた生活全般を見つめ直してみましょう！



日時

令和4年10月21日（金）  
13:30～15:30(13:15～受付開始)

会場

須磨区文化センター 3階 第2・3会議室  
※地図をご参照ください

対象者

- ・神戸市在住の65歳以上の方
- ・介護保険のサービスを利用されていない方
- ・会場まで杖やカートを使用せず「歩行」での来所が可能の方



フレイルチェック会で何をするの？

フレイルについて講習を受けた「市民サポーター」が、フレイルに関する講話や測定を実施します。



感染対策を行って実施していますので安心してご参加ください。



## お申込み

お申し込みはお電話で！

公益財団法人こうべ市民福祉振興協会  
(しあわせの村内) 運営振興課  
TEL (078) 743-8017

参加費 無料

定員20名 (先着順)  
要申込み  
締切10/12

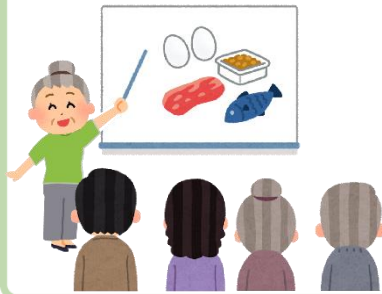
# フレイルチェックの流れ

フレイルチェック会ではこんなことをしています

質問票記入



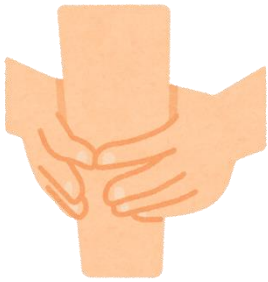
講 話



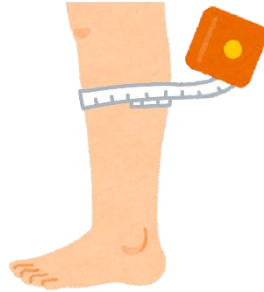
かむ力



指わっかテスト



ふくらはぎ周囲長



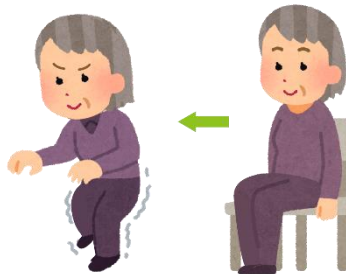
握 力



筋肉量測定



片足立ち上がり



私たち  
市民サポーターと一緒に  
フレイルチェック会に  
参加しませんか？



「フレイル」ってご存じですか？



フレイル予防に必要な3つの要素

フレイルとは、年齢とともに心や身体が弱くなり、介護が必要になりやすい状態のことです。

人との交流や、食事、運動、お口のケアを見直し、バランスよく取り組むことでフレイル状態を改善することができます！