

参加無料

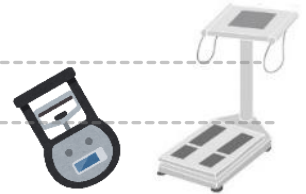
市民の・市民による・市民のための フレイルチェック会

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、気になりますか？

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！



	4月（灘区）	5月（垂水区）
日時	令和6年4月30日(火) 13:30～15:30	令和6年5月31日(金) 13:30～15:30
会場	灘区文化センター (大会議室) 神戸市灘区深田町4丁目1-39 (JR六甲道駅南接)	垂水区文化センター (多目的ホール) 神戸市垂水区日向1丁目5-1 (JR垂水駅下車 北東へ徒歩3分)
対象者	<ul style="list-style-type: none"> ・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。



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) 事業課

TEL (078) 743-8017 (平日9時-17時)

参加費
無料

定員20名
(先着順)

要申込み

実施日の10日前
まで受付

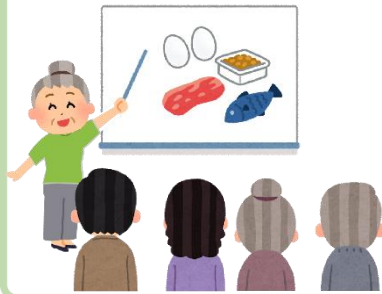
フレイルチェックの流れ

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



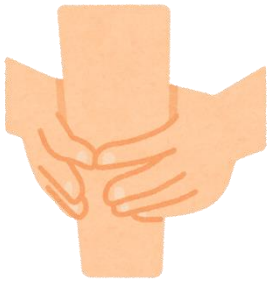
講 話



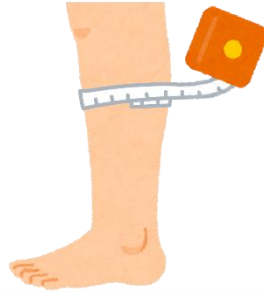
かむ力



指わっかテスト



ふくらはぎ周囲長



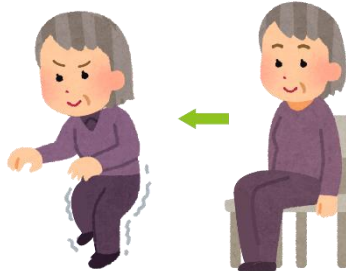
握 力



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！