

市民の・市民による・市民のための フレイルチェック会

この事業は神戸市からの委託を受けて実施しています

最近やせてきた、疲れやすくなった、握る力が弱くなった、歩くのが遅くなったなど、思い当たることはありませんか。フレイルに早めに気づき、食事や運動に気を付け、また人との交流をすることで、いきいきと過ごすことができます。まずはフレイルチェックを受けて、今の体力と筋力を確認し、フレイル予防を意識した生活をおくりましょう。



	10月（中央区）	10月（長田区）
日 時	令和5年10月5日(木) 13:30～15:30	令和5年10月23日(月) 13:30～15:30
会 場	中央区文化センター （会議室1001・1002） 神戸市中央区東町115番地 （JR三宮駅から徒歩6分）	長田区文化センター （大会議室） 神戸市長田区若松町5丁目5番1号 （JR新長田駅南側すぐ）
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。



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（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

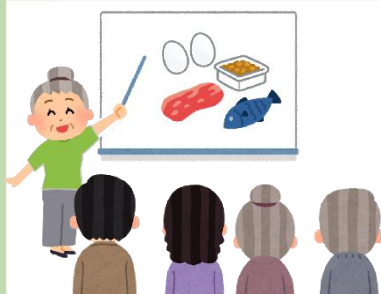
フレイルチェックの流れ

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



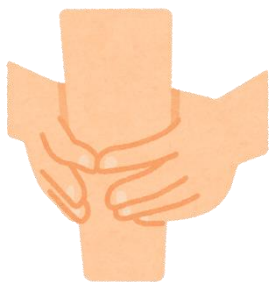
講 話



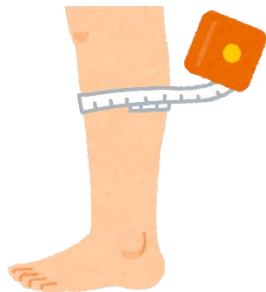
かむ力



指わっかテスト



ふくらはぎ周囲長



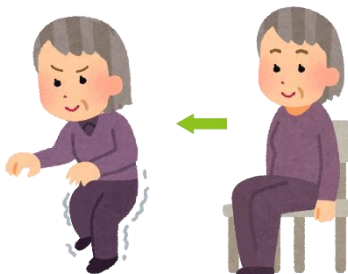
握 力



筋肉量測定



片足立ち上がり



滑舌チェック



「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！