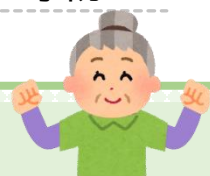


市民の・市民による・市民のための フレイルチェック会

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。



日時

令和6年11月29日（金）
13:30～15:30（13:15～受付開始）

会場

竹の台地域福祉センター 西区竹の台2丁目20-1

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、歩いて参加できる方

参加費

無料



フレイルチェック会で何をするの？

フレイルについての講話を聞いたり、筋肉量や握力の測定などを行います。

フレイルについて講習を受けた市民サポーターがおこないます。



お申込み

お申し込みはお電話で！

申込先：竹の台地域福祉センター

TEL：992-6889（9時～12時 火曜休館）

問合せ：（公財）こうべ市民福祉振興協会 TEL：743-8017

定員20名
（先着順）

要申込み

実施日の10日前
まで受付

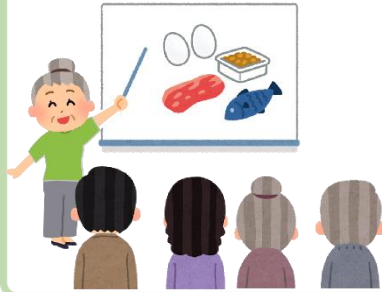
フレイルチェックの流れ

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



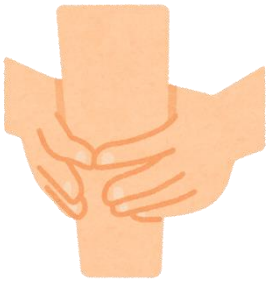
講 話



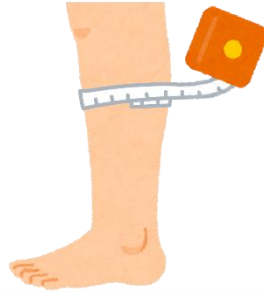
かむ力



指わっかテスト



ふくらはぎ周囲長



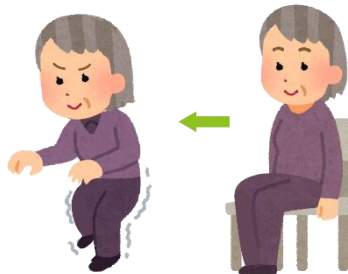
握 力



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！