



市民の・市民による・市民のための

# フレイルチェック会

## 参加者募集！★



あなたの今の体力や要介護のリスク、  
気になりませんか？

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！！



## 神戸市看護大学フレイルチェック会

開催日：12月5日（木）

時 間：13:30～15:30

場 所：神戸市看護大学 西館3階 W35教室  
（神戸市西区学園西町3丁目4番地）

定 員：20名(先着順)

参加費：無料

申 込：電話（平日9時～17時）

締 切：開催日の10日前まで受付

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



お申込み・お問い合わせ

フレイルチェック会 事務局

（公財）こうべ市民福祉振興協会

事業課 事業推進担当

☎ 078-743-8017 （平日9時から17時まで）

この事業は神戸市からの委託を受けて実施しています

# 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



## 滑舌



## 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？



フレイル予防に必要な3つの要素

「フレイル」ってご存じですか？

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！