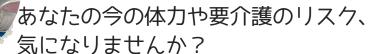


市民の・市民による・市民のための

フレイルチェック会





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!!



西区フレイルチェック会

開催日:令和7年12月4日(木) 定員:20名(先着順)

時 間:13:30~15:30 参加費:無料

場 所:神戸市立看護大学 西館3階 申 込:電話(平日9時~17時)

(神戸市西区学園西町3丁目4番地) 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

2 078-743-8017

(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







指わっかテスト







筋肉量測定







「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!