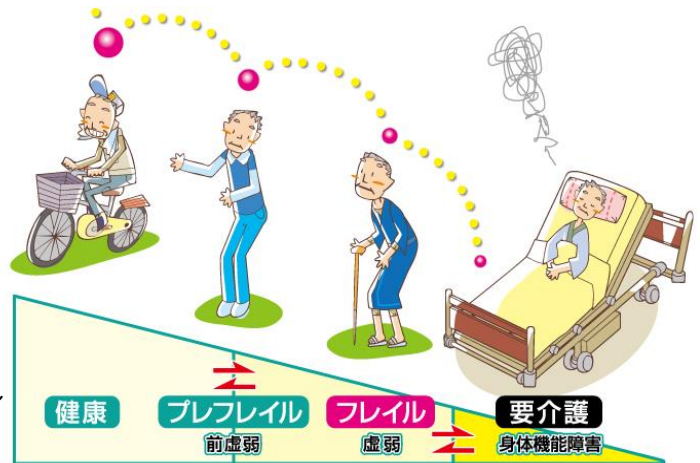


フレイルチェックを受けてみよう！

フレイルって何？

加齢により、心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」といいます。多くの人が、健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられています。



フレイルの兆候を早く発見して、日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を遅らせたり、健康な状態に戻すことができます。

何をチェックするの？

握力計や体組成計など測定機器を使って、からだの状態を測定したり、簡単な質問票などを使って、食事など今の生活状況を確認します。

今の自分の状況を正しく知ることがフレイル予防につながります。まずはお気軽に参加してみませんか。

◆日にちと場所：裏面の表を参考にご都合の良いところを選択

◆時間：午後1時30分～3時30分

◆持ち物：水分補給用の飲み物、老眼鏡（必要な人）

*素足での測定がありますので、タイツやストッキング等は履かず、脱ぎやすい靴下等でお越しください。

*定期的（6ヶ月から10ヶ月間隔）にチェックを受け、自分の心身の変化を知ることが大切です。

【感染予防対策】

- 受付時に体温測定を行い、体調を伺います。
- マスクを着用してご参加ください。
- 定期的に換気を行います。体温調節できる服装でお越しください。
- 体調がすぐれないときは無理せず、参加はご遠慮ください。

◆◆お問合せ◆◆

志木市役所 長寿応援課 いきがい支援グループ 担当：増田・高橋

電話 048-473-1111（内線2424・2436）

FAX 048-471-7092

フレイルチェックの日程と場所

		とき	ところ
6月	10日	金曜日	いろは遊学館
	20日	月曜日	市民体育館
7月	1日	金曜日	総合福祉センター
	7日	木曜日	第二福祉センター
	11日	月曜日	西原ふれあいセンター
9月	5日	月曜日	市民体育館
	16日	金曜日	総合福祉センター
10月	6日	木曜日	第二福祉センター
	13日	木曜日	宗岡公民館
	17日	月曜日	市民会館
11月	10日	木曜日	総合福祉センター
	17日	木曜日	市民会館
12月	2日	金曜日	市民体育館
	9日	金曜日	市民会館
	15日	木曜日	宗岡公民館
3月	2日	木曜日	総合福祉センター
	9日	木曜日	第二福祉センター
	13日	月曜日	西原ふれあいセンター