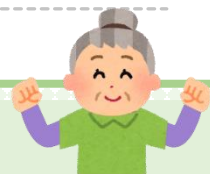


市民の・市民による・市民のための フレイルチェック会

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

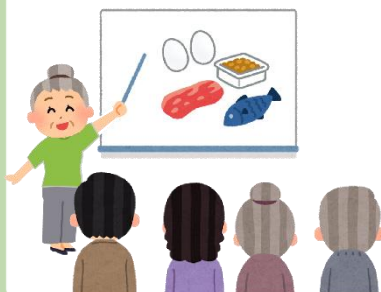
フレイルチェックの流れ

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



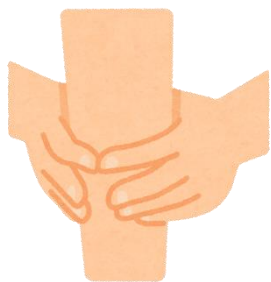
講 話



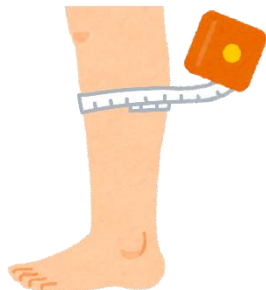
かむ力



指わっかテスト



ふくらはぎ周囲長



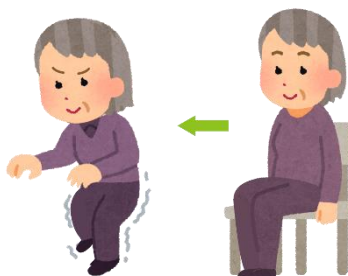
握 力



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！