

あなたの筋肉は大丈夫??

東京大学開発

フレイルチェック

住民ボランティアの
「フレイルサポーター」が
楽しくチェックをサポートします!

フレイルを知っていますか?

フレイルとは、年をとって心身の活力が低下した
要介護の手前の状態をいいます。

フレイルチェックで気づき

フレイルの状態を総合的に見ていくことで、自分の健康
状態や生活状況を振り返る「きっかけ」になります。

どんな内容をするの?

握力計や体組成計を用いた筋肉量の測定、お口の機能、
栄養のチェックを行います。

▶申し込み・お問合せ

三芳町役場 健康増進課 健康推進担当

TEL/049-258-0019

FAX/049-274-1051



電子申請



参加
無料

同じ内容のためどちらか1日申込

1 / 24(金) 2 / 14(金)

▶10:00~12:00(両日共)

会場:ふれあいセンター

定員:各日 20名ずつ(申込順)

対象:概ね 65歳以上の住民

申込:電子申請(左二次元コード)、
電話、FAX

※FAXの場合は、①氏名、②生年月日、
③住所、④電話番号を記載