

令和8年度



“フレイル”とは  
年を重ねることで体  
や心のはたらきが  
弱まっていく状態の  
こと。

**参加  
無料**

**ご自身の元気度がわかる！**

# フレイルチェック 受けてみませんか？



どんなことをするの？

握力や筋肉量、滑舌などについて計測したり、  
ご自身の体や生活などについて簡単な質問に  
答えたりします。



元気度を確かめて、日常生活を見直すきっかけとしていただきたいと思います。  
半年ごとにフレイルチェックを受けることで、ご自身の改善状況が一目でわかります。

開催日： 1回目 9月25日(金) ※事前の申し込みが必要です  
2回目 2月26日(金) 申込み先は下記をご覧ください

時 間： 午後1時30分～3時30分(受付:午後1時～)

会 場： 北地区コミュニティセンター 2階 大ホール  
(住所:北區名目所3-1129)

対 象： 65歳以上で  
1回目と2回目 両方に参加できる方  
※過去に参加された方も申込みできます

定 員： 30名 (先着順)

## 持ち物など

- 動きやすく、裸足になれる服装
- 運動できる靴
- 水分補給用飲み物

お申込み受付期間 9月1日(火)～9月18日(金) ※土日・祝日除く  
受付時間 午前8時30分～午後5時30分

お申込み・お問い合わせ

北区役所健康福祉課健康増進係 ☎ 025-387-1340