



『フレイル』とは
虚弱を意味する言葉で、加齢により心身の活力が低下した状態のことです。

ご自身の元気度がわかる！

参加
無料

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、舌や口唇の運動速度などを機器を使って測定
- ・チェックシートで栄養・運動・社会参加について確認
- ・元気度アップの方法を提案します。

ご自身の元気度をチェックして、日常生活を見直すきっかけにしませんか。
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。

2回1コース

開催日： 第1回 7月1日(水) 第2回 12月10日(木)

時間： 午後1時30分～3時30分 (受付 午後1時～1時20分)

会場： 西川健康センター (新潟市西蒲区旗屋701-2)

対象： 65歳以上の方

定員： 20名 (先着順)

持ち物など

- 動きやすい服装
- 内履き(運動靴)
- 水分補給用の飲み物

申し込み受付期間 6月8日(月)～6月24日(水)

申し込み・問い合わせ



『フレイル』とは
虚弱を意味する言葉で、加齢により心身の活力が低下した状態のことです。

ご自身の元気度がわかる！

参加
無料

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、舌や口唇の運動速度などを機器を使って測定
- ・チェックシートで栄養・運動・社会参加について確認
- ・元気度アップの方法を提案します。

ご自身の元気度をチェックして、日常生活を見直すきっかけにしませんか。
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。

2回1コース

開催日： 第1回 7月3日(金) 第2回 12月4日(金)

時間： 午後1時30分～3時30分 (受付 午後1時～1時20分)

会場： 巻地域保健福祉センター (新潟市西蒲区巻甲4363)

対象： 65歳以上の方

定員： 20名 (先着順)

持ち物など

- 動きやすい服装
- 内履き(運動靴)
- 水分補給用の飲み物

申し込み受付期間 6月8日(月)～6月24日(水)

申し込み・問い合わせ