

葛塚連合地域にお住まいの65歳以上の皆様へ

葛塚連合・新潟市共催

ご自身の元気度を調べてみましょう！

フレイルチェック **参加無料**

受けてみませんか？

“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。

↓イメージ図



どんなことをするの？

握力や筋肉量、滑舌などについて機器を使って計測したり、ご自身の体や生活などについてチェックします。



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29日(水)**

※事前申込みが必要です。

2回目 **3月16日(水)**

【対象】 葛塚連合地域にお住まいの65歳以上で
1回目と2回目 両方に参加できる方

【時間】 午後1時30分から2時間程度

【会場】 葛塚コミュニティセンター 2階 多目的ホール
(北区東栄町1-1-18)

【定員】 30名 (先着順で、定員に達し次第締め切ります。)

【持ち物】 動きやすい服装、運動靴、水分補給用の飲み物

【申込み】 受付期間: **8月16日(月)～9月15日(水)** ※土日は除く
時間: 午前9時30分～午後4時30分

申込先: 葛塚コミュニティセンター ☎ 025-384-6077

・マスクの着用をお願いします。・当日ご自宅で体温を測っていただき、発熱がある場合は欠席してください。
・風邪症状がある場合も欠席してください。