

65歳を過ぎたあなた、この後の10年が健康長寿への道です！

山田で始める健康づくり

フレイルチェック測定会

に参加してみませんか？

いつまでも
元気であるために！！



なんのせ来てみられま～

元気で長生きせんまいけ！

年を重ね、心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。多くの方が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられています。

フレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、進行を抑制し、健康な状態を保つことができます。

フレイルチェックは、あなたの健康状態・体力・社会性を測定し気づきを得るものです。是非ご参加ください。

日時 令和3年6月28日（月）午後1時半から
場所 赤坂公民館 参加費無料（測定しやすい服装でお越しください）
対象者 赤坂にお住まいの概ね65歳以上～75歳以下の方
持ち物 タオル、水分、マスクの着用をお願いします。

※ 申込書は後日 担当者が回収に伺います。

例えばこんなチェックをしていきます。ほかにも、たくさんのメニューがあります。

その1

「筋肉量を測る指輪っかテスト」



その2

「栄養とからだの健康チェック」



切り取り線

令和3年6月28日開催 フレイルチェック測定会 申込書（赤坂公民館）

氏名		年齢	才
氏名		年齢	才

主催：山田地域づくり協議会 & 南砺市