

楽しく**健幸**に！

東京大学が考案

(高齢社会総合研究機構)



フレイルチェック測定会



私たちフレイルサポーターが
お待ちしております



3 / 5 (水) 14 : 00 ~ 16 : 00

(13 : 45 受付)

場所：ひらしん平塚文化芸術ホール 定員 30 名
(先着順 最少開催人数 5 名)

参加費無料

「最近なんとなく気力が湧いてこない」「脚が細くなったな…」それ、「フレイル」のサインかも知れません。「フレイル」とは、高齢になって筋力や心身の活力が低下した状態（虚弱）のことをいいます。多くの方が健康な状態から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。ですが、**早めに気づき工夫することでまた元気な状態に戻ることができます。**

あなたもフレイルサポーターと一緒に楽しくフレイルチェックしてみませんか？

持ち物：筆記用具、水分補給できるもの、不織布マスク

以前にフレイルチェックを受けたことがある方は前回の記録

※測定で素足になりますので靴下等は脱ぎやすい服装でお越し下さい。

お申込み：平塚市役所 保険年金課 資格給付担当

TEL:0463-72-7266

イレブンチェック

手足の筋肉量測定

握力測定

質問票や機器で
今の自分をチェックします

楽しく測定ができて良かったです。
運動をして指輪が合格できるように
がんばろうと思います。

はじめて生活しているが口のせいか
よくわかって、気持ちいいと思います。
大変勉強になりました。

フレイルチェック・カムカム教室等参加者の 感想を紹介します♪

フレイルの言葉の意味は知っていました。が
筋肉が弱くなり、だんだん運動もできなくな
ります。このままでは、^{このままでは}社会参加ができなくなるとこれからの
運動、栄養(食事)も気合にできなくなるということか
解りました。是非周りの人に少しでも
伝えたいと思います。

・スタッフの皆さんの説明が詳しく、
参加が良かったです。
教えて下さる事を大切にしたい
人生を送りたいと思います。お4お5サレ。

<参加にあたっての留意事項>

1. フレイルチェックは、平塚市と東京大学高齢社会総合研究機構の共同研究プログラムです。
2. フレイルチェック等で取得したデータ（フレイルチェック結果及び口腔アンケート）は、ご本人の了解を得た上で、個人が特定されない形で研究のために活用させて頂く場合があります。
3. 申込時に取得した個人情報、次に明示した利用目的の範囲内でのみ利用します。
 - ・悪天候等やむを得ない場合による変更や中止のお知らせ
 - ・資料準備や受付等の当日の運営・参加者に関する資料（統計資料等）の作成
 - ・関連講座の案内など情報資料の送付
4. 会場によっては他事業等で駐車場が満車の場合もありますので、公共交通機関の利用をお勧めします。

フレイルチェックの問い合わせは…

平塚市役所保険年金課 資格給付担当 電話：0463-72-7266（直通）