

楽しく 健幸 に！

参加無料・予約制

# フレイルチェック測定会

- フレイルセンターと一緒に、フレイル予防について知り、お体の状態を確認することでフレイルに気づくことができます
- 平塚市にお住まいの概ね65歳以上の方が対象です
- お住まいの地域の公民館で実施するフレイルチェックにぜひご参加ください
- 申込は各地域の高齢者よろず相談センターへ、実施日の概ね1か月前から可能です(先着順)

## 〈令和7年度 フレイルチェック測定会 予定一覧〉

令和7年8月改訂

開催場所	実施日	申込開始日	申込先
富士見公民館			
神田公民館			湘南
平塚市保健センター			
金田公民館			
旭南公民館			
<b>終了しました</b>			
大野公民館	12月4日(木) 14時～16時	11月6日～	高齢者よろず相談センター倉田会 0463-53-1930
岡崎公民館	12月9日(火) 14時～16時	11月11日～	高齢者よろず相談センターおおすみ 0463-51-6433
吉沢公民館	令和8年 1月22日(木) 13時半～15時半	12月18日～	高齢者よろず相談センターひらつかにし 0463-59-5544
ひらしん平塚文化芸術ホール	令和8年 3月3日(火) 14時～16時	2月3日～	平塚市役所保険年金課資格給付担当 0463-72-7266

※事業実施日は変更になる場合がありますのでご了承ください



握力測定



手足の筋肉量測定



イレポンチェック

楽しく測定ができますよかったです。  
運動もしく指輪とかが合格でありますように  
かんばろうと思ひます。

おけなく生活しているのをいや  
よくわからずして、気がつけないと思う  
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や  
筋肉が弱くなり、だんだん運動もできなくなります  
ようですが、社会参加ができないなどとこれか  
運動、栄養(食事)も元々できなくなるということか  
解りました。世非団りの人にも少しでも  
伝えられたらと思います。

・スリップの危険の説明が早く、  
分かりやすかったです。  
教えて下さった事を大切にしています  
人生を送りたいと思います ありがとうございました。

#### <参加にあたっての留意事項>

- 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。
- 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。
- 申込時に取得した個人情報は、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
- 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。



必要な方は補聴器・めがね等をお持ちください

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)