楽しく健幸に！

参加無料・予約制

フレイルチェック測定会

●フレイルサポーターと一緒に、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８年度　フレイルチェック測定会　予定一覧　〉

令和8年4月改訂

開催場所	実施日	申込開始日	申込先
花水公民館	5月8日(金) 14時～16時	4月8日～	高齢者よろず相談センター富士白苑 0463-61-5050
須賀公民館	5月11日(月) 14時～16時	4月13日～	高齢者よろず相談センターみなと 0463-73-5422
西部福祉会館	6月4日(木) 14時～16時	5月7日～	高齢者よろず相談センターあさひきた 0463-30-3611
富士見公民館	6月8日(月) 14時～16時	5月8日～	高齢者よろず相談センターふじみ 0463-30-5010
金目公民館	6月10日(水) 14時～16時	5月11日～	高齢者よろず相談センターひらつかにし 0463-59-5544
岡崎公民館	7月28日(火) 14時～16時	6月29日～	高齢者よろず相談センターおおすみ 0463-51-6433
崇善公民館	9月11日(金) 14時～16時	8月12日～	高齢者よろず相談センターゆりのき 0463-33-2334
土屋公民館	9月28日(月) 13時半～15時半	8月28日～	高齢者よろず相談センターひらつかにし 0463-59-5544
大原公民館	9月29日(火) 10時～12時	8月31日～	高齢者よろず相談センター ごてん　0463-31-6957 まつがおか　0463-35-4465
旭南公民館	10月16日(金) 14時～16時	9月16日～	高齢者よろず相談センターあさひみなみ 0463-31-4932
なでしこ公民館	10月27日(火) 10時～12時	9月28日～	高齢者よろず相談センター富士白苑 0463-61-5050

※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

質問票や機器で
今の自分をチェックします

握力測定

手足の筋肉量測定

イレブンチェック

楽しく 測定が できて よかったです。
運動をして 指輪っかが 合格できるように
がんばろうと 思います。

なにげなく生活していた口のことがよくわかりました。気をつけたいと思います。
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る
ようですが この教室で 社会参加ができなくなると これから
運動、栄養(食事)も 充分にできなくなるということが
解かりました。 是非 周りの人に 少しでも
伝えられたらと思います。

・スタッフの皆さんの説明が楽しく、
参加して良かったです。
教えて下さった事を大切にして楽しい
人生を送りたいと思います。 84才の女性。

<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
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。

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）