

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8月改訂

開催場所	実施日	申込先
崇善公民館	9月11日(金) 14時～16時	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	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	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	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	高齢者よろず相談センター富士白苑 0463-61-5050
大野公民館	11月11日(水) 14時～16時	高齢者よろず相談センター 倉田会 0463-53-1930
保健センター	12月2日(水) 14時～16時	平塚市役所 保険年金課 0463-72-7266 11月9日申込開始 電子申請はこちら→ 
横内公民館	3月5日(金) 10時～12時	高齢者よろず相談センター サンレジデンス湘南 0463-54-7009
ひらしん平塚 文化芸術ホール	3月12日(金) 14時～16時	平塚市役所 保険年金課 0463-72-7266 2月8日申込開始 電子申請はこちら→ 

※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

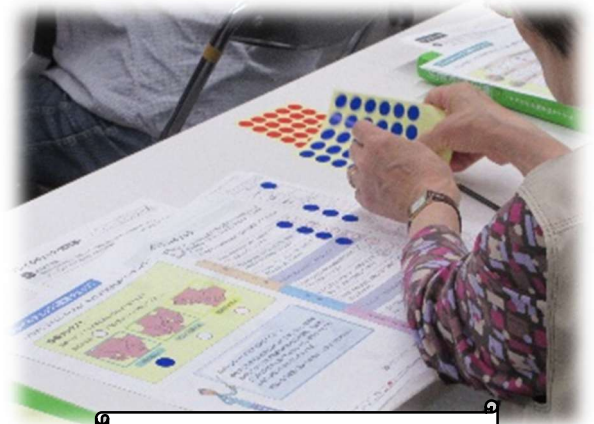
質問票や機器で
今の自分をチェックします



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良かったです。
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。

フレイルなく生活したい。口のせいでも
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
ります。社会参加もできなくなるとこれから
運動、栄養(食事)も気分にできなくなるとい
うことがわかりました。是非周りの人に少し
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、
参加が良かったです。
教えて下さった事を大切に生きて
人生を送りたいと思います。84才の女性は、

<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。



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）