

「もしかして、フレイル？」

～体力測定で自分の体を知ろう～

フレイル
とは、



おとろえ予備軍です！

40歳以上の4人に1人は筋肉の衰えが始まっていると言われています。
フレイルは、加齢とともに心身の活力が低下し、要介護の危険性が高まった状態です。
自分の健康状態を知って、フレイルを予防しましょう。

令和5年

10月31日（火）

開催時間 **13:00～16:00**

場 所 **里庄町健康福祉センター**

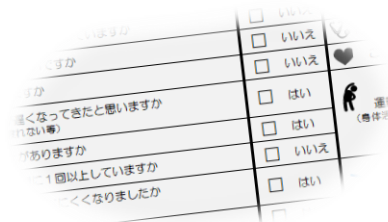
対 象 **40歳以上の町民
（先着50名）**

申し込み **健康福祉課へ電話または来所し
名前、住所、電話番号をお伝え
ください**

当日の流れ

- 体力測定（握力・片足立ち等）
- 体組成測定（体重・筋肉量等）
- お口の機能測定
- フレイルチェック質問票

測定結果のミニアドバイス
（保健師・栄養士・理学療法士）



お問合せ/申込み：里庄町健康福祉課 ☎0865-64-7211