

いつまでも元気な自分でいたい方！

健康寿命を
延ばそう！

費用：無料

フレイルチェック会

日時：R6年5月16日(木)

14時から(受付13:30~)

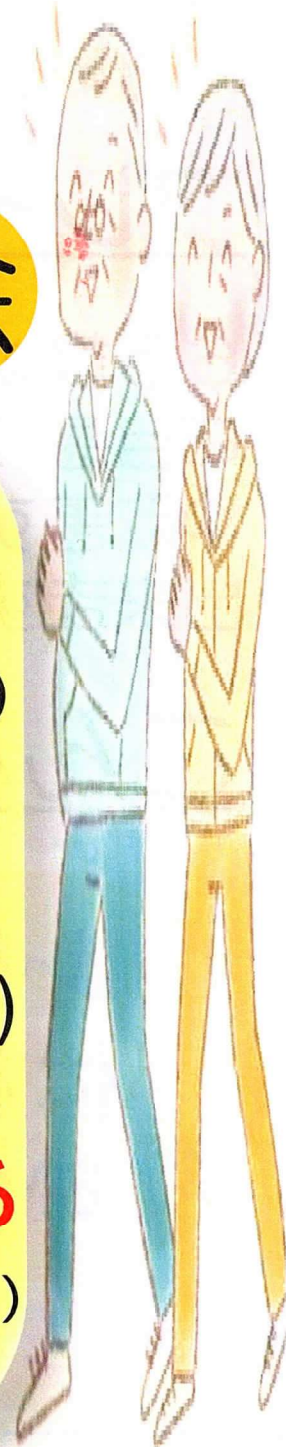
場所：小山市民センター

(町田市小山町2507-1)

お申し込み先：**☎ 042-724-5656**

(受付期間：4月12日正午~4月26日)

先着30名限定



いつまでも元気な自分でいたい方は、裏面へ



フレイルとは…

加齢に伴い生活機能や予備能力が低下し、健康状態に対する脆弱性が増した状態を指します。

フレイルチェック会では…

65歳以上の町田市民を対象に、測定を通じてご自身のフレイル状態を確認し、フレイル予防や改善するためのポイントについて学ぶことができます。

こんな測定ができます…

身長
体重
BMI

脚機能
測定
(ZaRitz)

転倒リスク
チェック
(片足ステッ
ピング)

お問合せ先：堺第2高齢者支援センター
☎042-797-0200