



上道公民館

令和6年度 社会教育講座

フレイルチェックを してみませんか？

フレイルとは加齢とともに心身の活動が低下した状態のことをい
い、フレイルにならないためには、まず自分の体と心の状態を知るこ
とが大切です。フレイルチェックはフレイルサポーターと一緒に「運
動、口腔機能や栄養、社会参加」等をアンケートや測定で見ていく楽
しい教室です。

お誘いあわせてお出かけください。

日 時：9月26日（木）13：30～15：30
（事前に書いていただく用紙がありますので
13：15頃にはお出かけください。）

場 所：上道公民館 集会室

内 容：①フレイルについてミニ講和
②フレイルチェック
③結果説明



服 装：素足・ふくらはぎが出しやすい服装

定 員：8名程度（先着）

※お茶など飲み物をご持参ください。

申し込み・問い合わせ：地域包括支援センター（47-1131）