



# 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：12月6日（木）13：30～15：30  
（事前にご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）