

社会教育講座

フレイルチェックをしてみませんか？

フレイル予防の3つの柱

食事

運動

社会参加

現在の自分の状態を知り、
自分なりの対策をすることが
重要です！

と き 令和6年11月12日（火）午後1時30分～
と ころ 中浜公民館 集会室
主 催 地域包括支援センター



「イレブン・チェック」
フレイルの兆候があるか
チェックしてみよう！



滑舌チェック

た た た た た た た
か か か か か か か

「た」と「か」を連呼して
くださいね～



体組成計で筋肉量
などを確認します



握力測定



ふくらはぎ計測



片足で立ち上がれますか？

お上手～♪



グループワーク
自分の頑張っていることを
発表しあいました

年に1度はチェックをしましょう！