

フレイルチェックをしてみませんか？

フレイル予防 3つの柱

合言葉は…栄養・運動・社会参加!!

と き：10月2日(木)午後1時30分～

ところ：中浜公民館 集会所

主 催：地域包括支援センター



チェックシートは
東京大学高齢社会総合研究機構へ
送られ、結果がご自宅へ届きます。



グループで分かれて
「今がんばっていること・取り組んでいること」を話し、
発表して共有しました。

～食料品のタンパク質ラベルチェック、1日5000歩、
公民館講座「吹矢」、見まもり隊19年、読み聞かせボランティアなど～
やってみたい！とみなさんととても意欲的でした!(^^)!

おすすめの100歳体操を実践！

1年に1回

フレイルチェックをしましょう！



握力測定



ふくらはぎ測定



片足立ち測定



手足の筋肉量測定



滑舌測定