

市民ボランティアによる市民のための 「フレイルチェック講座」参加者募集

フレイルチェックでは、自分の状態を「栄養・運動・社会参加」の3つの項目の質問や筋力などの測定から総合的に評価します。その結果から自分の健康状態や生活状況を振り返り、具体的にどんなことに取り組みばよいかを学びます。

日時 令和7年8月28日（木）
13:00～15:30

対象 65歳以上の市民

場所 市民会館 ホール

持ち物 筆記用具

定員 20名

費用 無料

申込み 8月15日（金）〆切
富津市介護福祉課 高齢者支援係
0439-80-1300

お申込み
お待ちしております

ぜひご相談ください

- ・ご要望があれば百歳体操やサロン、老人クラブ等の会場に出張して実施することもできます。
- ・外出が難しい方には、ご自宅に訪問し、1時間程度の簡易版を実施することもできます。



青・赤シールを貼りながら
自分の状態をチェック



指輪っかテスト



筋力測定

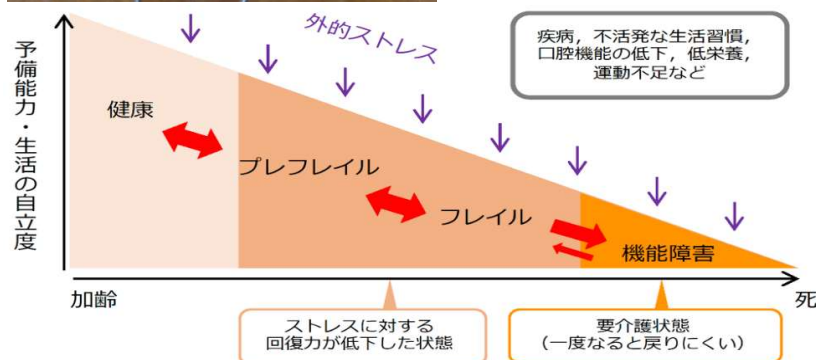


図1 フレイルの概念

(荒井秀典編集 フレイルハンドブック ポケット版 ライフ・サイエンス 2016 p3より引用改変)

フレイルとは？

加齢とともに心身の活力が低下し、弱った状態のことです。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態になるといわれています。