

「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めばよいかを学びます。

日時 令和8年8月18日（火）
13:30～16:00

対象 65歳以上の市民

場所 富津公民館1階 多目的室
（富津市新井932-34）

持ち物 筆記用具

定員 20名 費用 無料

申込み 8月4日（火）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

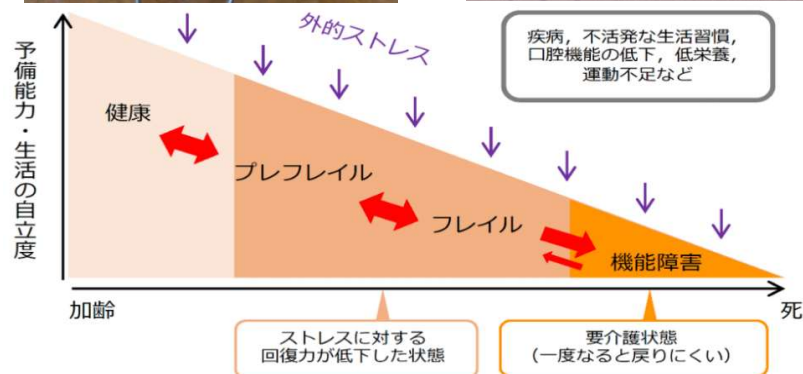


図1 フレイルの概念

(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。多くの方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。