

みんなで楽しく「フレイル予防」

～人生100年時代！いつまでも元気であるために、今からフレイル予防～

フレイルとは年を重ねて心身の活力（身体活動、栄養、社会参加）が低下した状態のことです。自分でも気が付かないうちにフレイルになっていることが懸念されています。ちょっとした衰えにいち早く気づき、日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。また、健康寿命を延ばすことにもつながりますので、今からフレイルを予防しましょう。

日程	時間	会場
4月28日(火)	13時30分～15時45分	本納公民館
5月27日(水)		五郷福祉センター
6月19日(金)		東郷福祉センター
10月16日(金)		市役所市民室
10月23日(金)		



- ◆**内容** ・フレイルに関する質問票への回答（お口の元気度、人とのつながり、社会参加）
 ・体の測定*と結果説明
 ※滑舌・片足立ち上がり・握力・ふくらはぎ周囲長・手足の筋肉量の測定
- ◆**対象** 60歳以上の市内在住者
- ◆**定員** 各回15人（申込順・定員になり次第締め切り）
- ◆**申込方法** 電話・FAX・メールにて



問合せ 高齢者支援課地域包括支援室（2階） ☒houkatu@city.mobara.chiba.jp
 ☎(20)1583 ☎FAX(20)1610

令和8年1月23日専決処分による補正予算

※1万円単位で端数処理しています。

一般会計補正予算額 4,102万円（補正後予算額354億7,831万円）

歳入
 県支出金 …………… 4,102万円

歳出の内容
 総務費 衆議院議員選挙運営費 …………… 4,102万円

歳出
 総務費 …………… 4,102万円

問合せ 財政課（4階） ☎(20)1517 ☎FAX(20)1603