

フレイルチェックの ご案内



～いつまでも自分らしく暮らすために、今からフレイル予防～

令和8年度フレイルチェック開催日程

日程	時間	会場
10月16日(金)	13時30分～15時	市役所市民室
10月23日(金)		市役所市民室
11月12日(木)		市役所市民室
12月14日(月)		市役所市民室
1月21日(木)		本納公民館
2月16日(火)		五郷福祉センター
3月16日(火)		東郷福祉センター

内容

- フレイルに関する質問票への回答
- 体の測定(5項目)
(滑舌・片足立ち上がり・握力・ふくらはぎ周囲長・体組成計による手足の筋肉量)

対象

市内在住の60歳以上の方

申込み・お問い合わせ

茂原市役所高齢者支援課地域包括支援室

電話 : 0475 (20) 1583 FAX : 0475 (20) 1610

メール : houkatu@city.mobara.chiba.jp

☆フレイルチェックは定期的に受けると効果的です。
ぜひ半年に一度受けてみてください。

参加無料
要予約

