

みんなで楽しく「フレイルチェック」

～人生100年時代 いつまでも元気でいるために、今からフレイル予防～

フレイルとは、加齢により心身の活力（筋力、認知機能、社会参加など）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、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻すことができます。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
10月16日(金)	13時30分～15時	市役所市民室
10月23日(金)		
11月12日(木)		
12月14日(月)		
令和9年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
（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・体組成計による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）
- ◆申込方法 電話、FAX、メールにて申し込み ※電話受付は平日9時～16時30分

通いの場へ理学療法士が訪問します

費用
無料

運動機能測定、健康と運動の講話を行い、介護予防のための取り組みをサポートします。

- ◆内 容 1.運動機能測定（3項目）・後期高齢者の質問票の解説
2.健康と運動のポイント講座（次の①～③のうちいずれか）
①「もばら百歳体操」をより効果的に行うためのポイント
②転倒の原因と予防のポイント
③高齢者の筋力アップと栄養のポイント
3.一緒に運動しましょう！（次のうちいずれか）
①「もばら百歳体操」
②座ってできる転倒予防の運動
4.質問・相談
※1～4を組み合わせ90～120分で行います
- ◆対 象 もばら百歳体操・いきいきサロン・長寿会などの団体
- ◆申込方法 申込書に必要事項を記入し、希望実施日の2カ月前までに提出（受付時間 平日9時～16時30分）
※申込書は、高齢者支援課地域包括支援室にて配布しています。

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