



徳島市 フレイルチェック会

【ほれ 皆で～！！

元気で100までいくんじょー！】



フレイルチェック会に参加し、ご自身の健康状態を確認してみませんか？

フレイルとは・・・

加齢に伴い心身機能が低下した状態を意味する言葉で、健康と要介護の中間の時期であり、多くの方が健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態に陥るといわれています。



住民主体で簡便に楽しくそして継続的に自分の健康状態を知ることができるように開発されたものが「フレイルチェック」です。

チェック会 内容の一部



片足
立ち上がり



手足の
筋肉量測定



滑舌



握力測定



指で輪っかを作って
筋肉量の測定



他にもレクリエーションダンス等、
介護予防体操などもあります。



私達、フレイルサポーターがチェックします



フレイルチェック会はふれあい健康館でも定期的を開催しております。

(裏面参照)

ご希望があれば、出張チェック会を開催し、フレイルチェックを受けて頂く事も可能です。まずは、お気軽に下記までお問い合わせください。場所や日時等、ご相談させていただきます。もちろん、**無料**です。

＜出張チェック会＞

時間：1時間30分程度

参加人数：10名以上から（要相談）

開催場所：要相談

お気軽にお問い合わせください。

〒770-0847 徳島市幸町3丁目77番地
徳島市地域包括支援センター



0120-24-6423

担当：楠木・小林

※月曜～金曜9:00～17:15

R5年度
ふれあい健康館 フレイルチェック会 定期開催予定

5月31日（水曜日） 9：30～11：00	ふれあい健康館 1階ホール
8月28日（月曜日） 9：30～11：00	ふれあい健康館 1階ホール
11月27日（月曜日） 9：30～11：00	ふれあい健康館 1階ホール
R6年2月28日（水曜日） 9：30～11：00	ふれあい健康館 1階ホール

ふれあい健康館でフレイルチェック会を定期的に開催しております。
下記までお申し込み下さい。



〒770-0847 徳島市幸町3丁目77番地
徳島市地域包括支援センター



0120-24-6423

担当：楠木・小林

※月曜～金曜9:00～17:15