



最近、「歩くのが遅くなった」「疲れやすい」といったことはありませんか？
それは、“フレイル”のサインかもしれません。

**参加費
無料**

フレイルチェック会 開催のお知らせ

内 容

- 簡単な体力測定、笑顔で長生き調査（基本チェックリスト）の記入、結果説明
- フレイル予防・改善策についてのアドバイス、北区の介護予防事業のご案内

対象者

北区在住のおおむね60歳以上の方

申込方法

8月3日(月) 午前9時から受付開始(申込順)

電話(下記参照)又は電子申請(右記の二次元コードから申込)

参加申込フォーム



▲こちらからアクセス

日 時	会 場	定 員	問合せ・電話申込	申込締切
9 / 1 (火) 午後2時～3時30分 (開場1時30分)	滝野川西ふれあい館 (滝野川6-21-25)	30 名	ぷらっとほ一む 滝野川東 ☎5974-2540	8/24(月) 午後5時
9 / 8 (火) 午前10時～11時30分 (開場9時30分)	北とぴあ 13階飛鳥ホール (王子1-11-1)	50 名	長寿支援課 ☎3908-9017	9/3(木) 午後5時
9 / 10 (木) 午後2時～3時30分 (開場1時30分)	赤羽会館 4階大ホール (赤羽南1-13-1)	30 名	ぷらっとほ一む 桐ヶ丘 ☎3908-1277	
9 / 11 (金) 午前10時～11時30分 (開場9時30分)	昭和町ふれあい館 (昭和町3-10-7)	30 名	長寿支援課 ☎3908-9017	
9 / 14 (月) 午後2時～3時30分 (開場1時30分)	ジェクサー赤羽 (赤羽南2-9-47)	15 名		
9 / 16 (水) 午後1時30分～3時 (開場1時)	セントラルウェルネス クラブ24東十条 (東十条1-24-5)	15 名		

初めてでも安心！
お気軽に！

初めてでも安心！
お気軽に！

持ち物

動きやすい服と靴、タオル、飲み物、筆記用具
※ジェクサー会場、セントラル会場は内履きが必要です。



このようなことはありませんか？



前より
転びやすい

外出するのが
おっくう...



階段を上がると、
息切れがする

むせやすくなった



最近、
痩せてきたかも

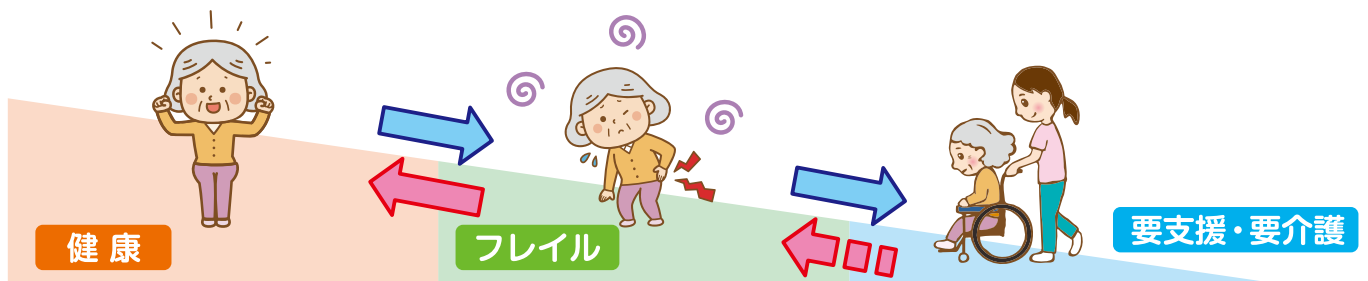


それはフレイルの兆候です！

フレイルとは？

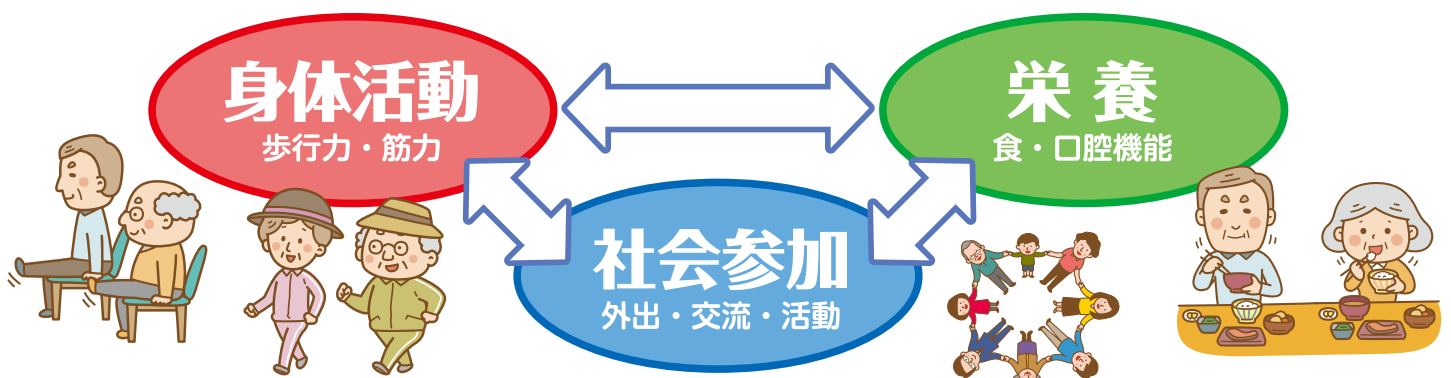
加齢とともに体や心の活力や社会的なつながりが低下した、要介護となるリスクが高い状態のことを言います。フレイルが進行していくと、日常生活に障害が出始め、外出しづらくなったり、孤立に陥りやすくなったりして、徐々に要介護状態になっていきます。

フレイルのサインに早いうちに気づき、予防や対策に取り組むことで、健康な状態に戻ることができます。



3つの柱でしっかりとフレイル対策を！

フレイル予防には、「身体活動」「栄養」「社会参加」の3つを実践することが重要です。



住み慣れた地域で元気に暮らし続けるためにも、
まずは**フレイルチェック**を受けてみませんか？