

～自分の体の通信簿！1年に1度はフレイルチェック！～

フレイルチェック測定会 に参加しましょう！



©八潮市

フレイルとは、高齢になって筋力や認知機能などの心身の活力が低下した状態(虚弱)を意味しています。

フレイルチェックは、東京大学高齢社会総合研究機構が考案したプログラムにより、フレイルの兆候をチェックすることができます。

「フレイルチェック測定会」に参加して、自分の健康状態を確認してみましょう！！
※事前にお申し込みが必要です

① フレイルチェック測定会

対象者：市内在住の65歳以上の方

日 時：原則毎月第4火曜日(詳細は裏面参照)

午後2時～4時(受付開始 午後1時40分～)

持ち物：筆記用具、飲み物、室内用運動靴(ゆまにて、八潮市役所、伊草団地集会所(公民館))、動きやすい服装(素足で測定する項目があるため、裾を膝下まであげられるズボンなど)

費 用：無料

フレイルについての
講話やチェック測定、
機械を使った握力測定や
筋肉量測定などを行うよ！

② フレイルチェック測定会 リピーターの日

対象者：過去に八潮市でフレイルチェック測定会に参加したことがある方で、前回の測定会参加から概ね1年経過した方

日 時：6月、11月の第2火曜日

午後2時～4時(受付開始 午後1時40分～)

持ち物：筆記用具、飲み物、動きやすい服装、室内用運動靴(エイトアリーナ)、前回の測定結果

特 徴：通常の測定内容に加え、前回結果との比較や、八潮市独自の測定内容を計測できます

費 用：無料

※測定会への参加は年度内ひとり1回です。詳細は裏面をご覧ください。



©八潮市

初めて参加する方は
①、過去に参加した
ことがある方は、①
か②のお好きなほう
を選んでね！

問合せ先

八潮市役所 長寿介護課 介護支援係 TEL 048(996)2111 (内線408)

①フレイルチェック測定会

※定員 各回20人(資料館は15人、伊草団地集会所(公民館)は10人)

	開催日	申込開始日	会場	申込先
第53回	令和7年 4月23日(水)	令和7年 3月17日(月)	八潮メセナ・アネックス(駅前)	南部包括
第54回	5月27日(火)	4月7日(月)	りらーと八條(八條公民館)	北部包括
第55回	6月24日(火)	5月7日(水)	ゆまにて	東部包括
第56回	7月22日(火)	6月5日(木)	八潮市役所多目的室	西部包括
第57回	8月26日(火)	7月7日(月)	八潮メセナ・アネックス(駅前)	南部包括
第58回	9月30日(火)	8月5日(火)	伊草団地集会所(公民館)	北部包括
第59回	10月28日(火)	9月5日(金)	ゆまにて	東部包括
第60回	11月19日(水)	10月6日(月)	資料館	西部包括
第61回	12月23日(火)	11月5日(水)	八潮メセナ・アネックス(駅前)	南部包括
第62回	令和8年 1月27日(火)	12月5日(金)	りらーと八條(八條公民館)	北部包括
第63回	2月24日(火)	令和8年 1月5日(月)	ゆまにて	東部包括
第64回	3月24日(火)	2月5日(木)	りらーと八幡(八幡公民館)	西部包括

②フレイルチェック測定会

※定員 各回20人

リピーターの日

	日時	申込開始日	会場	対象	申込先
第9回	令和7年 6月10日(火)	令和7年 5月7日(水)	エイトアリーナ	原則令和6年6月以前に参加した方	北部包括
第10回	11月11日(火)	10月6日(月)	アネックス	原則令和6年11月以前に参加した方	東部包括

【申込先】

東部地域包括支援センター やしお苑	☎ 048-998-8895
西部地域包括支援センター ケアセンター八潮	☎ 048-994-5562
南部地域包括支援センター 埼玉回生病院	☎ 048-999-7717
北部地域包括支援センター やしお寿苑	☎ 048-930-5123

※測定結果等については、ご本人の了承を得た上で、個人が特定されない形で高齢者の学術研究のために活用させていただきます。