

～1年に1度はフレイルチェック～

毎月  
第4火曜日

# フレイルチェック測定会 に参加しませんか？



©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。

また、新型コロナウイルスへの感染予防のため、外出を控え、閉じこもりがちになることでフレイルにつながる恐れがあると言われています。

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せんか。

**対象者：**市内在住の65歳以上の方

**持ち物：**筆記用具、飲み物、室内用運動靴(八潮メセナ、八潮メセナ・アネックスは不要)、マスク、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でご参加ください。)

**費用：**無料

※開催日時などの詳細は、裏面をご覧ください。



測定会では、フレイル予防に関する講座や筋肉量などについて詳しく測定を行います！

**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)

# フレイルチェック測定会

	日時	会場	定員	申込開始
第5回	令和3年 4月27日(火) 午後2時～4時	ゆまにて	20人	3/15 ～
第6回	5月25日(火) 午後2時～4時	八幡公民館	20人	
第7回	6月22日(火) 午後2時～4時	八潮メセナ・アネックス (駅前)	20人	5/17 ～
第8回	7月27日(火) 午後2時～4時	八條公民館	20人	
第9回	8月24日(火) 午後2時～4時	ゆまにて	20人	
第10回	9月28日(火) 午後2時～4時	八潮メセナ	20人	
第11回	10月26日(火) 午後2時～4時	八潮メセナ・アネックス (駅前)	20人	9/15 ～
第12回	11月30日(火) 午後2時～4時	八條公民館	20人	
第13回	12月28日(火) 午後2時～4時	ゆまにて	20人	
第14回	令和4年 1月25日(火) 午後2時～4時	八潮メセナ	20人	1/17 ～
第15回	2月22日(火) 午後2時～4時	八潮メセナ・アネックス (駅前)	20人	
第16回	3月29日(火) 午後2時～4時	八條公民館	20人	

	申込先	電話
第5回・第9回・第13回	東部地域包括支援センター やしお苑	☎ 048-998-8895 ※申込開始日は上表参照
第6回・第10回・第14回	西部地域包括支援センター ケアセンター八潮	☎ 048-994-5562 ※申込開始日は上表参照
第7回・第11回・第15回	南部地域包括支援センター 埼玉回生病院	☎ 048-999-7717 ※申込開始日は上表参照
第8回・第12回・第16回	北部地域包括支援センター やしお寿苑	☎ 048-930-5123 ※申込開始日は上表参照

※当日の受付開始は、測定会開始20分前からです。開始時間を過ぎた場合、参加できないことがありますので、予めご了承ください。

※測定会への参加は年度内ひとり1回です。

※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。

