

～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！！

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(初めての方も

2回目以降の方も大歓迎！！)

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)、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



©八潮市

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：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、
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。



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(資料館のみ10人)

※時間 午後2時～4時

	開催日	申込開始日	会場	申込先
第41回	令和6年 4月24日(水)	令和6年 3月15日(金)	八潮メセナ・アネックス(駅前)	南部包括
第42回	5月28日(火)	4月15日(月)	りらーと八條(八條公民館)	北部包括
第43回	6月25日(火)	5月15日(水)	ゆまにて	東部包括
第44回	7月23日(火)	6月17日(月)	八潮市役所多目的室	西部包括
第45回	8月27日(火)	7月16日(火)	八潮メセナ・アネックス(駅前)	南部包括
第46回	9月12日(木)	8月15日(木)	りらーと八條(八條公民館)	北部包括
第47回	10月22日(火)	9月17日(火)	ゆまにて	東部包括
第48回	11月26日(火)	10月15日(火)	資料館	西部包括
第49回	12月24日(火)	11月15日(金)	八潮メセナ・アネックス(駅前)	南部包括
第50回	令和7年 1月28日(火)	12月16日(月)	りらーと八條(八條公民館)	北部包括
第51回	2月25日(火)	令和7年 1月15日(水)	ゆまにて	東部包括
第52回	3月25日(火)	2月17日(月)	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

※時間 午後2時～4時

	日時	申込開始日	会場	対象	申込先
第7回	令和6年 6月11日(火)	令和6年 5月15日(水)	アネックス	原則令和5年6月以前に参加した方	西部包括
第8回	11月12日(火)	10月15日(火)	アネックス	原則令和5年11月以前に参加した方	南部包括

【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。