

今年も
やります！

フレイル防いでいきいき元気！



まちかどフレイルチェック

フレイルってなあに？



心身の活力(筋力や社会とのつながりなど)が低下した状態をいいます。そのままの状態が続くと要介護状態になる可能性があります。“今の自分”を知って、フレイル予防に取り組んでいきましょう！

日程

日にち	曜日	時間	会場	住所
6月1日	月曜日	10時～12時	市役所本庁舎1階エントランス	復1123
6月2日	火曜日	10時～12時	富士センター ロビー	富士239-2
6月4日	木曜日	10時～12時	健栄さくら台薬局	桜台2-5-2
6月8日	月曜日	10時～12時	健栄しろい薬局	南山2-2-2
6月9日	火曜日	10時～12時	ウエルシア薬局西白井店	清水口1-1-26
6月10日	水曜日	10時～12時	西白井複合センター ロビー	清水口1-2-1
6月18日	木曜日	10時～12時	ウエルシア薬局白井十余一店	十余一50-5
6月19日	金曜日	10時～12時	カワチ薬品白井店	
6月23日	火曜日	10時～12時	市役所本庁舎1階エントランス	復1123
6月24日	水曜日	10時～12時	桜台センター ロビー	桜台2-14
6月30日	火曜日	10時～12時	市役所本庁舎1階エントランス	復1123

定員 各会場**20**名
(事前の申し込みが必要です)

対象 市内在住の方

実施項目

★握力測定



★体組成計測



★指輪っかテスト



★フレイルチェック
質問票



申込・問合せ

白井市高齢者福祉課地域包括ケア推進係 047-497-3484

