



前よりも
体重が減った



外に出るのが
おっくうになった

最近、こんなことは
ありませんでしたか？



お茶や汁物で
むせるようになった



歩くのが
遅くなった

それ、もしかしたら フレイルかも？



フレイルとは、元気で健康な状態と要介護状態の間の状態のこと
健康フェスティバルで自分の身体と向き合い、
フレイル予防をしてみませんか？

千葉市真砂いきいきセンター JR：京葉線検見川浜駅徒歩10分

バス：「5丁目16街区」下車徒歩5分 (JR総武線新検見川駅発南口3番バス検見川浜駅行き)

美浜区真砂4-4-10 278-9641(電話) 278-9642(FAX)

健康

フェスティバル

in 千葉市真砂いきいきセンター

ご来館の際は公共交通機関等をご利用ください。駐車場の案内は出来かねます。

日時

11月30日(月) 事前予約制

9:45~11:30、13:30~15:00

※15分ずつの枠でのご予約となります。

対象

千葉市内在住の60歳以上の方

定員

午前35名・午後30名 計65名

※先着順 (定員に達し次第受付終了)

申込

11月1日(日) 9:30から開始

※申込は、電話・FAXまたは直接受付まで

※FAXの場合は「氏名・年齢・性別・住所・電話番号」を忘れずにご明記下さい。

内容

基本チェックリスト、**ベジチェック**、身長・体重、**握力**、**足趾力**、**立ち上がりテスト**を行います。

・**看護師**(測定結果説明)、**理学療法士**、**まごころ薬局薬剤師**による相談会を行います。