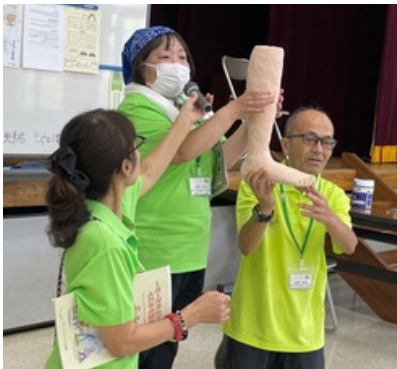


東京大学開発

フレイル チェック 測定会

高齢者の
やせは肥満より
危険!?

健康診断の数値では見えない、あなたのフレイルを見える化！



1 講話

フレイルについて、東京大学の研究結果と共に説明します。



2 チェック

体組成計を用いた筋肉量のチェック等でフレイルの危険性を確認します。



3 結果説明

自分の結果を赤青シールで確認！結果と予防方法を説明します。

フレイルとは？

フレイルとは、年を重ねて心身の活力が低下した **要介護の手前の状態** をいいます。

フレイルサポーターがサポート！

住民ボランティアのフレイルサポーターが楽しくチェックを運営します。

参加費
無料

●全日同じ内容となりますが、**東京大学では6カ月に1回のチェックを推奨**しています。

●持ち物：動きやすい服装、飲み物、老眼鏡（必要な方）

●体組成計の測定があるので、ストッキングの着用はお控えください。

●ふくらはぎの測定でズボンをまくしあげます。ご了承ください。

詳細は
裏面へ



日程	会場	電子申請 <small>※2 ※3</small>	定員	時間	対象
R8年 5月20日（水）	藤久保公民館		20名	14:00 ～ 16:00	65歳以上 の 町民 <small>（測定会初参加 の方、前回チェック から6か月以上経過 した方優先）</small>
5月29日（金）	三芳町総合体育館 研修室				
6月17日（水）	藤久保1区 第2集会所				
7月17日（金） <small>※1</small>	藤久保4区 第2集会所		10名程度		
7月21日（火）	藤久保5区 第3集会所		20名		
9月 7日（月）	藤久保2区集会所				
9月24日（木）	藤久保3区 第2集会所				
11月18日（水）	未来創造拠点施設 ルミナみよし		20名		
11月20日（金）	三芳町総合体育館 研修室				
12月16日（水）	藤久保1区 第2集会所		10名程度		
R9年 1月19日（火）	藤久保5区 第3集会所				
2月12日（金）	藤久保4区 第2集会所				
3月 1日（月）	藤久保2区集会所			20名	
3月18日（木）	藤久保3区 第2集会所				

※1 日程が変更になる可能性があります。詳しくは広報をご参照ください。

※2 電子申請の2次元コードを読み込む際は、読み込み間違い防止のため、上下の2次元コードを隠して読み込みください。

※3 申し込み締め切りは、各開催日の2日前まで（土日祝を除く）となります。



お
申
込
み

三芳町役場 健康増進課 健康推進担当

☎ 049-258-0019 FAX 049-274-1051

電話、FAX、電子申請で、①講座名②氏名③生年月日④住所⑤電話番号⑥過去測定会参加の有無（有の方は、前回のチェックから0～6か月以内、前回のチェックから6か月以上経過のいずれか）を記入