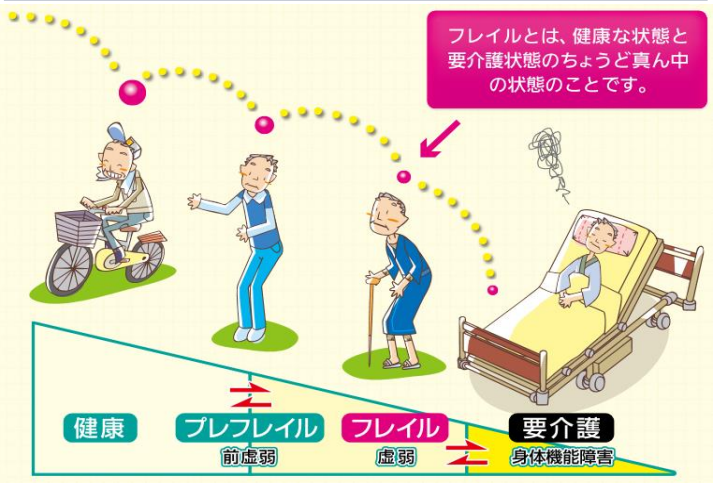
フレイルチェック測定会

いつまでも元気に
過ごせるように
フレイルチェック
測定会に参加して
予防しましょう！

フレイルとは…
年をとって心身の活力が低下して、「健康」と「要介護」の間の状態をいいます。



フレイルチェック測定会では、質問票の回答や
からだ全体の筋肉量などを測定して、
現在の自分自身のからだとこころの状態を知ることができます。

日時	7月30日（水）14時～16時（受付：13時45分～）
場所	山北町健康福祉センター　多目的室1
対象者	山北町在住の方
定員	20名（事前申込み制・先着順）
申込み	保険健康課健康づくり班　電話：0465-75-0822 申込み期限：7月25日（金）
講師	フレイルサポーター
その他	当日は体を動かしますので、動きやすい服装でお越しください。

【問い合わせ】山北町保険健康課健康づくり班
平日：8時30分～17時15分　電話：0465-75-0822