

体力測定会のお知らせ

参加
大歓迎!

介護なんてまだまだ…と思っている皆さん!

元気なうちからフレイル予防が大事です!

この機会にご自身のフレイルチェックをしてみませんか?

日にち:令和 6年 11月 18日(月)

時 間:10:30~12:00

※受付は10:15分から行います

■場 所 :本牧原地域ケアプラザ 多目的ホール

■参加費 : 無料

■参加資格 : 本牧原地域ケアプラザの事業参加者

■定 員 : 先着35名

■測定種目 : ①握力 ②5m歩行
③立ち座りテスト ④開眼片足立ち

■持ち物 : 動きやすい服装・靴、水分補給飲料

■申し込み先 : お電話か来所にて予約

横浜市本牧原地域ケアプラザ 担当:前橋

TEL: 623-0971

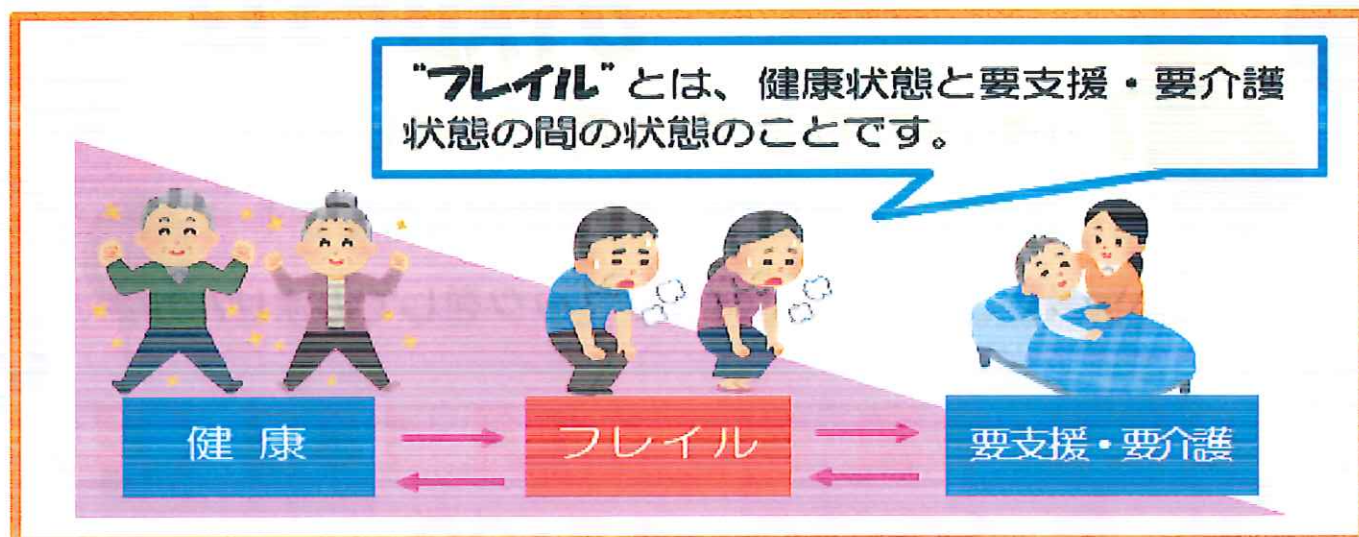
※定員満員になり次第締め切ります。

本牧原

あなたは大丈夫？フレイルチェック！ 体力測定をしてフレイルを早期発見しよう！

～元気でいきいきロングライフのために～

○「フレイル」って何？



○最近こんな症状はありませんか？

眠もなく疲れた感じがする…



体重が減った…

ペットボトルのふたが開けられない



歩くスピードが落ちた

運動不足…



フレイルは日常のちょっとした変化(衰え)から始まります。
でも大丈夫！働きかけ次第では、**健康な状態に戻ることができる**のです。

○ 体力測定会ではこんなことを行います！

☆4 種目の測定☆



5m歩行



椅子座り立ちテスト



握力測定



開眼片足立ち

健康づくりサポーターが
お手伝いします！

ご本人の体力、体調に合わせて行います。

ご不安なことは気兼ねなく健康づくりサポーター、保健師へお伝えください。