

やってみよう！

フレイルチェック

～シニアは「メタボ」より

「フレイル」への対策を！～



- ・食が細くなった
- ・握力が弱い
- ・体重減少
- ・歯医者へ定期的に行っていない



- ・疲労感がある
- ・歩くのが遅い
- ・運動習慣がない



開催
日時

11/1 (金) ・ 11/7 (木) ・ 11/12 (火)

[時間] 10:00～11:30

◆開催場所：さかえすた 3階

大会議室 (11/1) ・ 多目的ホール (11/7・12)

◆対象： おおむね 60 歳以上 ◆定員： 30 名程度

◆参加費： 無料 ◆持ち物： 筆記用具

◆内容： 横浜市フレイルチェックシート (希望者)

11/1 フレイルとは？・低栄養に気を付けて

講師：木村内科・胃腸内科 吉田管理栄養士

11/7 ロコモ予防・どんな運動がいの

講師：健康支援センターTMGFit 尾形健康運動指導士

11/12 歯とお口の健康状態を知ろう

講師：たかぎ歯科 高木 亮先生・菊込歯科衛生士

申し込み・問い合わせ 窓口または電話にて

※10/11 (金) 10:00～受付

SAKAESTA さかえすた・本郷台駅前地域ケアプラザ

TEL：045-392-5157