

健康チェック講座 (フレイルチェック)

参加費
無料

～ご自身の筋肉量やお口の機能を測定してみましよう！～

・固いものが食べにくくなった
・外に出ることが少なくなった
最近こんなことがあるかた、皆さんでチェックしてみましよう！



- ・指輪っかテスト
- ・イレブンチェック
- ・滑舌の測定
- ・片足立ちテスト
- ・ふくらはぎの測定
- ・噛む力のチェック
など



令和4年10月20日（木） 10時00分～11時30分

- 場所 光ヶ丘近隣センター 2階会議室AB
- 対象 65歳以上の方 先着20名程度
- 服装 動きやすい服装、裸足で測定するものあり
- 持ち物 飲み物



申込み

光ヶ丘地域包括支援センター
担当：本部（ほんべ）・稲田（いなだ）



☎04-7160-0003

お電話でのお申込みをお待ちしております