

今日からはじめる フレイル予防

運動

介護
予防

フレイルチェック測定会

フレイル予防に関するミニ講座・簡単な質問票への回答・
機器を使った測定等を通じてご自身のフレイル度を確認しましょう。

日程

6月2日(火) 10:00 ~ 11:30 受付開始 9:40

対象

市内在住の 65 歳以上の方 (要介護・要支援認定のない方)

定員

30名

場所

市民会館・萌え木ホール

内容

フレイル測定会

- 基本チェックリスト
- 握力、立ち上がりテスト、口腔機能、栄養評価
-(絵カード)
- ベジチェックもしくは歩行姿勢測定
- 専門職種との個別相談

知識

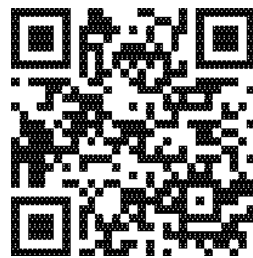
生き
がい

受付方法

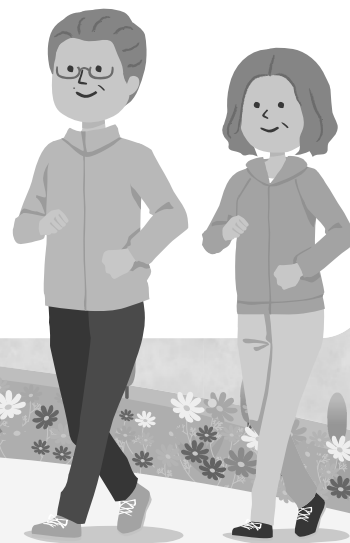
下記の二次元コードからお申込みください。

5月1日(金)から申込開始

定員：30人(申込順)



社会
参加



小金井市福祉保健部介護福祉課包括支援係

〒184-8504 東京都小金井市本町6丁目6番3号 TEL:042-387-9845