



令和 8 年 7 月

片浜・今沢地域包括支援センター

回 覧

新規および半年後のフレイルチェックのご案内

日増しに暑くなってきましたが、皆様体調はお変わりないでしょうか？

半年後のフレイルチェックの予定をお知らせします

フレイルというのは「虚弱」という意味に要約される造語です。放置すると介護の状態になるリスクが高くなると言われといます

自身の 健康状態のチェックを行い、元気に毎日を過ごしましょう！

新規の方も募集しますが定員制です。包括支援センターまでお問い合わせください。

< 日 時 > 令和 8 年 9 月 9 日 (水) 13:30~16:00 (受付 13:15~)

< 会 場 > 片浜地区センター (第 1, 第 2 会議室)

< 内 容 > フレイルチェック (フレイル予防ミニ講座を予定)

< 持ち物 > 筆記用具、飲み物、老眼鏡 (必要な方)

< お 願 い > ・素足になれる服装でお越しください。
・37.5℃以上の発熱や体調がすぐれない場合は参加をお控えください。
・欠席される場合は、お手数ですが下記までご連絡ください。

事前登録制です参加の希望の方は片浜、今沢地域包括支援センターかお近くのフレイルサポーターまで連絡、お願いします

申し込み締め切り 8 月 15 日



「筋力を保ち、よく噛み
よく食べ、人との交流を保つ！」

片浜・今沢地域包括支援センター

担当：鈴木明美 櫻木宜代

電話：(055) 969-7050