

ご友人と

ご夫婦で

フレイルチェック

受けてみませんか？！

フレイルとは、年齢を重ねるにつれて身体的・精神的な活力が低下した状態のことです。特に筋力の低下、体重や活動量の減少といった症状が特徴的です。この状態を早期に発見し、予防することが大切です。



痩せてきた



歩くのが遅くなった



疲れやすくなった



外出がおっくうになった



硬い物がたべられない



ムセ込むことが増えた

など...

対象者

あわら市民65歳以上

参加費

無料

持ち物

飲み物、眼鏡など

人数

各会場先着5名まで

その他

動きやすい服装でお越しください

事前申込み
必要

詳細は裏面へ



各回
5名
まで

令和7年度日程

月日	曜日	地区名(クラブ名)	開催場所(住所)	受付	測定時間
6月24日	火	すこやかクラブ ※教室との合同開催	中央公民館 (あわら市市姫1丁目9-18)	13:15~	13:30~15:30
12月2日	火				
7月8日	火	名泉郷区	名泉郷会館 (あわら市下金屋23-3-1)	13:15~	13:30~15:30
12月9日	火				
7月25日	金	向ヶ丘区	向ヶ丘区民館 (あわら市花乃杜4丁目10-21)	13:15~	13:30~15:30
12月12日	金				
1~2月頃 ※決まり次第、掲載予定		山室区	山室生活改善センター	13:15~	13:30~15:30

※開催地区の協力を得て実施します!
開催地区外にお住まいの方は、
必ず事前申込みをおねがいします。

※6か月に1回測定することをお勧めします。

※ふくらはぎや素足で行う測定があります。
ヒザまで上げられる服装、タイツやストッキング以外で
お越しください。



お問合せ・お申込み
あわら市健康長寿課
高齢福祉グループ

☎ 73-8022



QRコードからのお申込みも出来ます。