

コロナ自粛で  
体力が落ちたかも…

いつまでも元気に  
暮らしたい！

そんなときは、

# フレイルチェック

をしてみましよう！

年をとって心身の活力が低下した状態を  
「フレイル」といいます。

健康長寿の“鍵”はフレイル予防です！

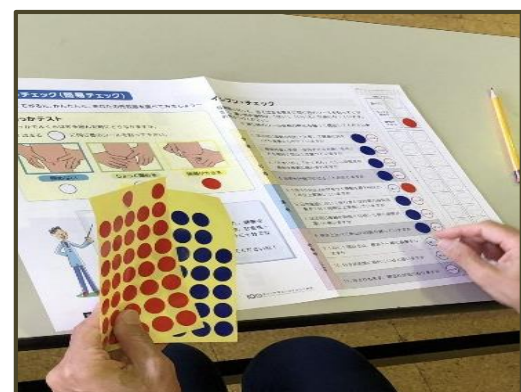
フレイルチェックで、健康状態を確認しましょう♪

**参加無料**

65歳以上対象

先着順

定員20人



11項目の質問票で状況をチェック☆

測定器具や質問票  
を使って、筋肉量や  
認知機能をチェック  
します。



ふくらはぎの太さを計測して  
筋肉量をチェック！

**日時：令和3年7月28日(水) 14:00～16:00**

※申込締切は7月20日(火)

**場所：清水テルサ 7階 大会議室**

- ◆マスクを着用してお越しください。
- ◆会場では、「手指の消毒」、「換気」、「人と人との距離の確保」等の感染症対策を行います。

**お申し込みは、電話 または FAX(裏面申込書)**

静岡市 地域包括ケア推進本部  
 電話 054-221-1576  
 FAX 054-221-1577

申込み  
問合せ

フレイルについては、  
「まるけあ フレイル」で検索！

まるけあ フレイル

検索

静岡市地域包括ケア推進本部あて

# 静岡市主催 フレイルチェック 参加申込書

参加日	7月28日(水)
会場	清水テルサ 7階 大会議室

## 参加者(代表者)

氏名	
電話番号	( )

※電話番号は、中止等の連絡ができる日中連絡先をご記入ください。

## 参加者(同行者) ※複数人で参加される場合のみご記入ください。

氏名	
氏名	
氏名	



静岡市は健康長寿のまちづくりを進めています。