

お元気で21健診

日常生活に関する問診と3つの体力測定を行います！

年に1回は受診！ フレイル対策に取り組みましょう！



開眼片足立ち



握力



5m歩行

★南区役所・地域包括支援センター・かいご予防サポーターが実施しています♪

★**フレイル**とは：加齢により筋力や心身の活力が低下し、健康と要介護の中間にあたる状態のこと

対象 おおむね65歳以上の方

申込 会場毎、事前申し込み制
(受付時間を分散して実施)

内容 問診・体力測定（握力・開眼片足立ち・5m歩行）・結果説明

日程・場所 裏面をご覧ください

主催・問合せ 南区役所 高齢・障害支援課

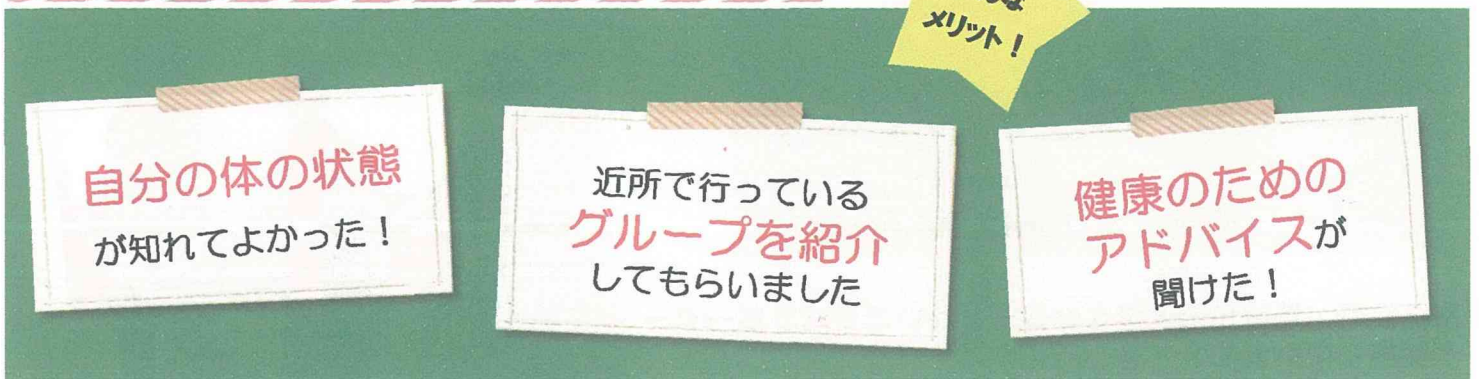
電話 341-1140 FAX 341-1144

受診者全員に
ボールペン
プレゼント

令和4年度 お元気で21健診日程

	会場 (住所)	日時	受付時間	申込 開始日
1	南センター (南太田2-32-1)	6月7日 火	10時～11時	5/11～
2	六ツ川地域ケアプラザ (六ツ川2-3-211)	7月27日 水	14時～15時	7/11～
3	南区役所 (浦舟町2-33)	8月4日 木	14時～15時	7/11～
4	睦地域ケアプラザ (睦町1-31-1)	9月30日 金	10時～11時	9/12～
5	フォーラム南太田 (南太田1-7-20)	10月11日 火	10時～11時	9/12～
6	永田地域ケアプラザ (永田南2-16-31)	10月31日 月	14時～15時	10/11～
7	別所地域ケアプラザ (別所1-7-23)	11月7日 月	10時～11時	10/11～

お元気で21健診を受けた方の声



かいご予防サポーターによる出前講座を実施します!

皆さんの地域の集まり等で、
元気であるための介護予防の話を
聞いてみませんか?



南区マスコットキャラクター みなっち

- お口の体操
- 認知症予防 (脳トレ・コグニサイズ)
- 富士山体操
- 低栄養予防
- 出前版 お元気で21健診

かいご予防サポーターとは?

お元気で21健診の実施や介護予防に関する知識を周りの方へ伝えていく南区独自のボランティアです♪