南区介護予防健診（六ツ川地域ケアプラザ）

無料

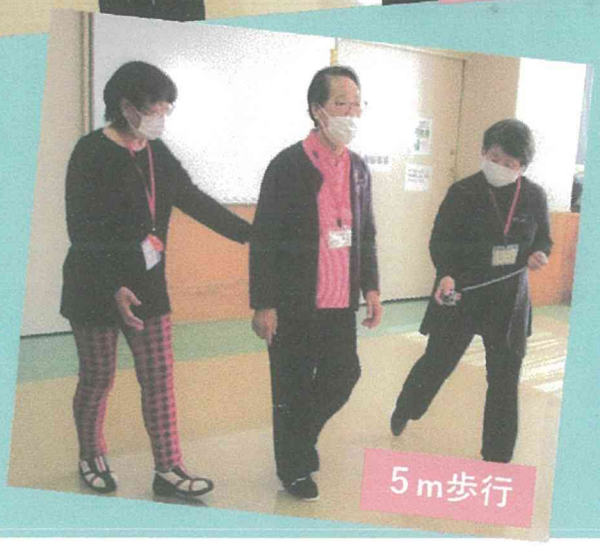
お元気で21健診

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

日程・場所　7月27日（水）14時～15時　六ツ川地域ケアプラザ（六ツ川2-3-211）
（①14時～②14:20～③14:40～　分散して実施）

申込　7月11日（月）9時から　事前申し込み制

対象　おおむね65歳以上の方　先着20人

受診者全員にボールペンプレゼント

内容　問診・体力測定（握力・開眼片足立ち・５ｍ歩行）・結果説明

持ち物　上履き

主催・問合せ　南区役所　高齢・障害支援課
電話 341-1140　FAX 341-1144

南区区連会承認第４号　　掲示期間：令和４年７月27日まで

南区介護予防健診（南区役所）

無料

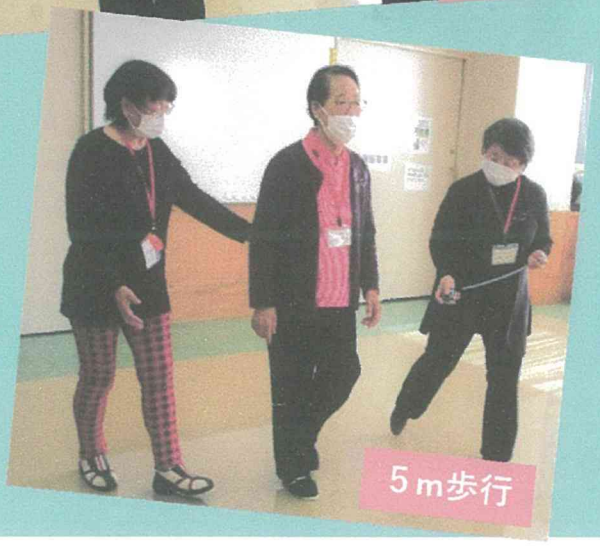
お元気で21健診

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

日程・場所　８月４日（木）14時～15時　南区役所　多目的ホール（浦舟町2-33）
（①14時～②14:20～③14:40～　分散して実施）

申込　7月11日（月）9時から　事前申し込み制

受診者全員にボールペンプレゼント

対象　おおむね65歳以上の方　先着30人

内容　問診・体力測定（握力・開眼片足立ち・５ｍ歩行）・結果説明

主催・問合せ　南区役所　高齢・障害支援課　電話 341-1140　FAX 341-1144

南区区連会承認第４号　　掲示期間：令和４年８月４日まで