

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！



★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、健康と要介護の間にあたる状態のこと

日程・場所

10月11日（火）10時～11時 フォーラム南太田 3階大研修室
（①10時～②10:30～ 分散して実施） （南太田1-7--20）

申込

9月12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

受診者全員に
ボールペン
プレゼント

主催・問合せ

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

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！



★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 9月30日（金）10時～11時 睦地域ケアプラザ（睦町1-31-1）

（①10時～②10:30～ 分散して実施）

申込 9月12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30人 **持ち物** 上履き

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

受診者全員に
ボールペン
プレゼント