



フレイル予防!

健康チェックして、フレイル予防に取り組もう!

みなみ フレイル予防健診

フレイルは「健康」と「要介護状態」の
中間の状態です

健診内容

- ✓ 体組成測定
・ 筋肉量の測定など
- ✓ フレイル
チェックシート
- ✓ 体力測定
・ 握力
・ 片足立ち
・ 5 m歩行



日程 令和7年 **9月18日 木**

時間 午前10時～11時
午後 2時～3時

場所 南区役所 1階 多目的ホール

対象 南区在住の
おおむね65歳以上の方

定員 午前30人 午後30人

申込み **8月12日 火 8時45分** から受付開始

参加費無料

電話にて事前申込み優先
(当日空きがあれば先着順)

南区役所 高齢・障害支援課

電話 045-341-1140 FAX 045-341-1144