



フレイル予防!

健康チェックをしてフレイル予防に取り組もう!

書類
番号

11

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

令和8年

日程 **9月29日 火**

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35人 午後35人

健診内容

✓ フレイル
チェックシート

✓ 体力測定
・握力
・片足立ち
・5m歩行

✓ 骨密度測定



参加費無料



申込み **8月12日 水 8時45分** から受付開始

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