

フレー！フレー！ フレイル予防！ Go Go 健康！

南区介護予防健診

＼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	15

みなみ フレイル予防健診

参加費 無料

フレイルは「健康」と「要介護状態」の中間の状態です

令和９年 1月20日(水)

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



パタカと発音して
お口の機能を確認

健診内容

- フレイル チェックシート
- 体力測定
  - ・５ｍ歩行　・握力
  - ・片足立ち
- お口の健康チェック
  - ・パタカの発音チェック
  - ・かむ力 チェック(ガム使用)



申込み

12月11日 (金) 8時45分 から受付開始

電話にて事前申込み　南区役所 高齢・障害支援課

電話 045-341-1140　FAX 045-341-1144