

あなたの元気度は？

フレイル健康チェック

～地域の集まりなどへ伺います！～

無料

こんなことはありませんか？



外へ出るのが
おっくうになってきた



硬いものが
食べにくくなってきた



歩くとすぐに疲れる



物忘れが増えてきた

その他に「歩くのが遅くなった」「握力が弱くなった」・・・など

もしかしたら・・・ **フレイル** かもしれません！

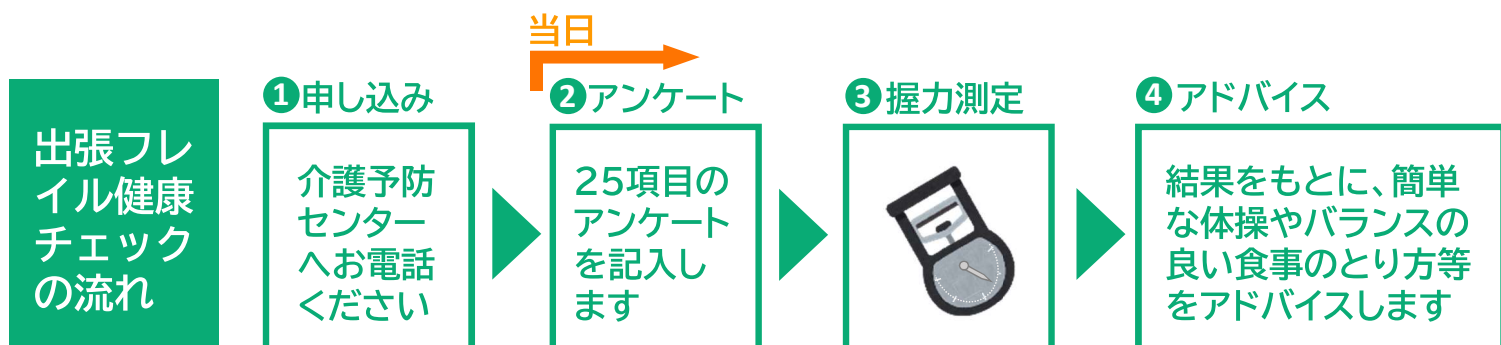
フレイルとは、

加齢とともに心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながり等)が低下した状態です。



でも
大丈夫！

早い段階で気づき、対策をとることで、
健康な状態を取り戻せる大切な時期です。



対 象：市内の団体
(おおむね65歳以上)

所要時間：約1時間
(人数により変動あり)

【お問い合わせ・お申込み】

岡山市ふれあい介護予防センター

☎ 086-274-5211

受付時間：8:30～17:00
(土・日・祝を除く)