

～2月1日は「フレイルの日」です～

知って、防ごう

フレイル 予防フェア

令和7年1月30日（木）

10時～15時（開催時間内の出入りは自由）

市民交流センターtette 1階

でんぜんホール

栄養
チェック
ランチョンマット
プレゼント♪

握力、
片足立ち
測定
手軽に体力
チェック！

血管年齢
測定
血管の若さを
調べてみよう

体験
コーナー
ウルトラ長寿
体操を体験！

入場
無料

フレイル
チェック
あなたは
大丈夫？

歯科相談
歯科衛生士が
アドバイス

フレイルとは？

加齢に伴い、心と体の働きが弱くなってきた状態のこと。
早く対策をはじめることによって、フレイルを予防することが可能です。

こんなことはありませんか？

- 以前より力が弱くなった
- 疲れやすい
- さいきん外出がめっきり少ない
- 歩くスピードが遅くなった
- 体重が落ちてきた
- 食欲がない

左の項目に少しでも
当てはまる方は、ぜひ
ご参加ください！
申込み不要です。

（協力）ツルハドラッグ
健康づくり推進員会、食生活改善推進員会
（主催）須賀川市

お問合せ先
須賀川市健康づくり課
☎88-8123