

～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