



知って、防ごう

フレイル予防フェア

入場
無料

令和8年1月29日(木)
10時00分~13時00分

申込み
不要

会場 市民交流センター(tette)

1階 たいまつホール、ルーム1-1

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で、フレイルを予防することが可能です。
自分の体のことをまずは知ってみませんか？

- フレイルチェック
- 握力測定
- 体組成測定
- 食事バランスチェック
- 栄養相談、歯科相談
- 野菜摂取量測定
- 血管年齢測定
- 転倒リスクチェック
- ウルトラ長寿体操体験
- 関連図書紹介、
脳トレ体験コーナーなど

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。

お問合せ先
須賀川市健康づくり課
☎88-8123

(協力) 明治安田、ツルハドラッグ
南東北春日リハビリテーション病院
中央地域包括支援センター、西部地域包括支援センター
須賀川市健康づくり推進員会、食生活改善推進員会
(主催) 須賀川市