

いつまでも元気に自分らしく



概ね65歳以上のみなさま

# フレイル予防 イベント



「最近、歩くのが遅くなった」「食事でむせることが増えた」「疲れやすくなった」  
それ、もしかしてフレイル（心とからだの衰え）のサインかもしれません。  
ご自身のからだの状態をチェックしながら、楽しくフレイル予防について学んでみませんか？

日時：11月5日(木)

午前10時～午後1時

場所：ギャラリーエアピタ知立店  
1階アトリウム

無料  
予約不要

## あなたの体を測定 測定コーナー

- ・骨の健康状態測定  
あなたの骨の強さはどのくらい？
- ・お口の機能チェック  
お口の健康は元気の源！
- ・運動機能測定  
いすからの立ち上がりで脚の筋力を測定
- ・体組成計測定  
筋肉量や体脂肪をチェック  
(素足で測定します)



## 知って得する 展示コーナー

- ・フレイル予防のポイント掲示  
今日からできる健康のコツ！
- ・フレイルセルフチェック  
自分の状態を簡単チェック
- ・フレイルクイズ  
楽しく学べるクイズに挑戦
- ・地域の「通いの場」紹介  
近所で楽しく集まれる場所を見つけよう



## 専門家に聞ける 相談コーナー

- ・健康相談（保健師）  
体調の不安等、何でもご相談ください
- ・栄養相談（管理栄養士）  
筋肉を落とさない食事の工夫等をお伝えします
- ・フレイル予防の運動  
簡単な運動をお伝えします



主催：知立市健康増進課（82-8211）  
国保医療課（95-0151）  
長寿介護課（95-0191）  
協力：日本赤十字社愛知県支部

## お楽しみ企画！

スタンプラリー同時開催！  
3個以上のブース体験で  
参加賞をプレゼント

