

玖珠町ずっと元気応援隊

／フレ〜♪フレ〜♪／
フレイル予防

Kusu Town
Frailty prevention

くすフレ

2月11日 水

9:30〜14:00

トキハインダストリー 玖珠センター

お買い物ついでに
フレイルチェック！
お子さんから高齢者まで
だれでも参加できます。

フレイルチェック

簡単な質問に答えて、あなたやご家族の今の状態をチェックしましょう！

測定・体験コーナー

- * 握力No1は誰だ？
- * 噛む力チェック、お口の健康相談
- * 血管年齢測定(明治安田生命)
- * ベジチェック



缶バッジ作成コーナー

ここでしかもらえない？
缶バッジをゲット！



その他

- * 血圧測定、健康診断について
(大分県厚生連健康管理センター)
- * 大塚製薬ブース

抽選会も
あるよ♪



* フレイル

「フレイル」とは、病気ではないけれど、年齢を重ねるにつれ、体重の減少、疲れやすさ、歩く速さや筋力の低下などがみられ、要介護状態になる可能性が高い状態のことです。「フレイル」は早めに気づくことが大切です。

家族みんなでフレイル予防はじめてみませんか？