

# 玖珠町ずっと元気応援隊

\フレー♪フレー♪/  
**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？
- \* 噫む力チェック、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？