

～フレイルの兆候を知るために～ フレイルチェック会に参加しよう



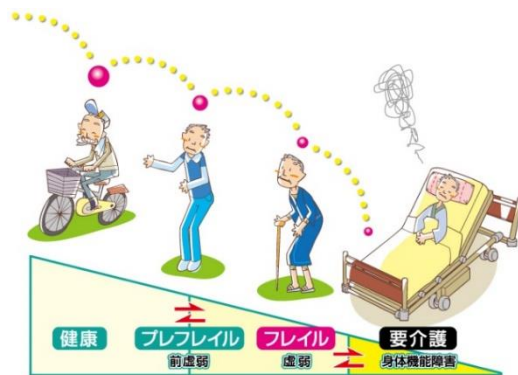
東大が考案！

そもそもフレイルって何？

年齢を重ね心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を言います。

いわゆる虚弱を意味する言葉でフレイルは英語のfrailty(虚弱)を語源として作られた言葉です。

多くの方が健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構

フレイルチェックってどんなことをするの？

東京大学高齢社会総合研究機構が考案したプログラムに基づき、市民フレイルサポーターがフレイルの啓発や、質問票・機器を使ったチェックを行います。

フレイルチェックを受けることで、ご自身の筋肉量やお口の機能などの健康状態（フレイルの兆候）を知り、いつまでも元気で楽しくいきいきとした毎日を送るための秘けつを、楽しく学ぶことができます。



▲指輪っかテスト



▲パタカ（滑舌）測定

お近くのプラザなどでフレイルチェック会に参加しよう！

参加費不要！

どなたでも受講できる公募型のフレイルチェックを市内各地のプラザなどで定期的で開催中！裏面の開催日程をご確認の上、お申込みください。

お問い合わせ先

尼崎市包括支援担当 認知症・介護予防担当

TEL6489-6356 FAX6489-6528

E-Mailama-koureikaigo@city.amagasaki.hyogo.jp

■フレイルチェック会の開催日程

開催が決まり次第、順次公開させていただきます。

開催日時	開催場所	対象者	申込先・申込期間
令和3年10月26日（火） 13時30分～15時30分	武庫西生涯学習プラザ 3Fホール （武庫の里1丁目13-29）	市内在住の 40歳以上の方 （先着30名）	【申込先】 尼崎市包括支援担当課 TEL：6489-6356 FAX：6489-6528
			【申込期間】 10月5日（火）から 10月25日（月）まで
令和3年10月29日（金） 10時00分～12時00分	武庫西生涯学習プラザ 3Fホール （武庫の里1丁目13-29）	市内在住の 40歳以上の方 （先着30名）	【申込先】 尼崎市包括支援担当課 TEL：6489-6356 FAX：6489-6528
			【申込期間】 10月5日（火）から 10月28日（木）まで
令和3年11月10日（水） 10時00分～12時00分	中央北生涯学習プラザ 1F大ホール （東難波町2丁目14-1）	市内在住の 40歳以上の方 （先着30名）	【申込先】 尼崎市包括支援担当課 TEL：6489-6356 FAX：6489-6528
			【申込期間】 10月5日（火）から 11月9日（火）まで
令和3年11月16日（火） 14時00分～16時00分	大庄北生涯学習プラザ 3Fホール （大島3丁目9-25）	市内在住の 40歳以上の方 （先着30名）	【申込先】 尼崎市包括支援担当課 TEL：6489-6356 FAX：6489-6528
			【申込期間】 10月5日（火）から 11月15日（月）まで
令和3年12月16日（木） 10時00分～12時00分	小田南生涯学習プラザ 3Fホール （長洲中通1丁目6-10）	市内在住の 40歳以上の方 （先着30名）	【申込先】 尼崎市包括支援担当課 TEL：6489-6356 FAX：6489-6528
			【申込期間】 11月5日（金）から 12月15日（水）まで
令和4年3月29日（火） 10時00分～12時00分	園田東生涯学習プラザ 3Fホール （食満5丁目8-46）	市内在住の 40歳以上の方 （先着20名）	【申込先】 尼崎市包括支援担当課 TEL：6489-6356 FAX：6489-6528
			【申込期間】 3月7日（月）から 3月28日（月）まで

～参加される皆様へのお願い～

- ・ご自宅で検温をして、体調を確認の上ご参加ください。
- ・マスク着用と手指消毒をお願いします。
- ・動きやすく、素足になりやすい服装でお越しください。