

フレイルチェック

フレイルとは、年齢を重ねるにつれ、心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態です。多くの人が、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。

フレイルの兆候を早期に発見して、日常生活を見直すなど正しい対処をすれば、健康な状態に近づけます。

フレイルの兆候がないか確認してみませんか？

日 付 令和8年3月13日（金曜日）

時 間 13：30～15：30（受付13：15～）

場 所 福井市健康管理センター 1階ホール
(城東4丁目14-30)

対 象 65歳以上の方

内 容 問診や体力測定（握力、手足の筋肉量、片足立ち上がりなど）
※健康な日常生活を過ごすためのアドバイスもあります。

講 師 ◆フレイルサポーター

◆フレイルトレーナー 細川 昌樹 氏

定 員 15名（先着順）

持 物 飲み物、タオル

※当日は測定があるため、動きやすく、裸足になりやすい服装
でお越しください。

その他の会場は土足厳禁のため、上履きが必要な方はご持参ください。



【申し込み先】 3月2日（月）より申込みを受け付けます。

福井市役所 地域包括ケア推進課

TEL 20-5400 FAX 20-5426