



健康づくりを応援します



◆サポート内容

■健康についてのお話

フレイル予防について

- ・転倒による骨折予防について
- ・お口の健康について
- ・栄養について

■健康相談

- ・健康に関する相談
- ・血圧測定

◆開催日時

月～金曜日（祝日・年末年始は除く）

午前9時～午後5時までの間

※事前に日程の調整をさせていただきます。

◆申込方法

開催日の**1か月前**までにお申し込みください。

◆問合せ・申込先

○三木市高齢福祉課 介護予防係

☎（0794）82-2000（内線2342）

○三木市吉川支所健康福祉課

（三木市吉川健康福祉センター内）

☎（0794）72-2210

フレイル(虚弱)とは？

加齢により心やカラダの機能が低下し「健康」から「要介護状態」に移行する間の状態のこと。

早めに気づいて対処することで、健康な状態に戻ることができます。



一度、フレイルチェックを してみましょう！！

- この半年くらいの間に体重が減った
- 横断歩道を青信号の間に渡れなくなった
- ペットボトルのふたを開けるのが大変だ
- 外出しない日が1週間以上続くことがある
- 1日の食事回数は1～2回のことが多い

思い当たる方は
要注意!!

申込書 ※太線枠内にご記入ください

団体名				人数			年齢層					
希望日時	第1希望 R 年 月 日 ()				第2希望 R 年 月 日 ()							
	: ~ :				: ~ :							
会場												
代表者 連絡先	氏名				電話							
	住所											
その他												
市記入欄	レイアウト	畳	・	床	机	有	・	無	駐車場	有 (台)	・	無