

Stop! フレイル??

とは、年をとって「**心身の活力**」（筋肉、認知機能、社会との繋がり）が「**低下**」した状態をいいます。

年の初めに
心身の健康を
チェック!

栄養

運動

社会
参加

2022

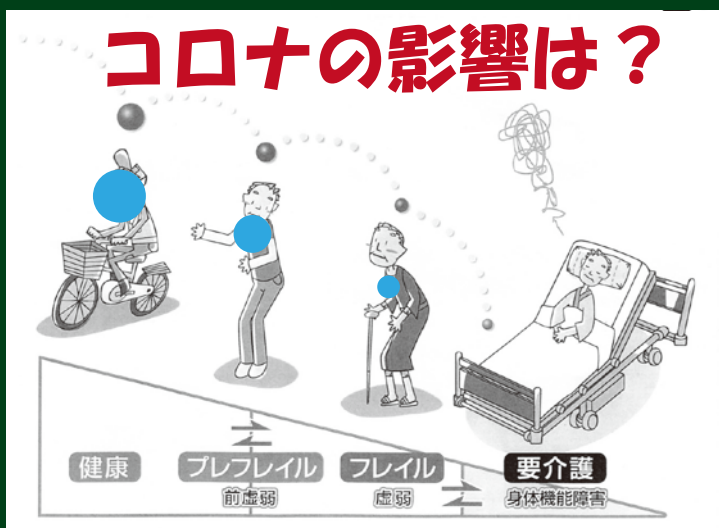
1/20 (木)

10:00 ~ 11:30

柏ビレジ自治会館

参加費：無料

定員 20 名程度 (申込多数の場合抽選)



<フレイルチェック>

- 簡易チェック
指輪っかテスト
& イレブン・チェック
- 測定チェック
いす立ち上がりテスト
ふくらはぎ周囲長、握力
- 総合チェック
おくちの元気度
人とのつながり、社会参加

あなたの結果は？

「申込書」を **1月12日迄**、IVY-LABO にご提出下さい。

「申込書」は、「通いの場」通信第 44 号裏面に掲載、IVY-LABO にもあります

照会先：04-7106-5117 (ビレジサポート)

当日は、柏市派遣のフレイルサポーターの皆様にご指導いただきます。