



なつかしde体力チェックに参加しよう

【日時】 令和6年1月11日（木）から13日（土）、23日（火）から27日（土）の「よろまいサロン」の開催時間

【内容】 よろまいサロンの参加前や途中など、ご都合のつく時間に行います。（所要時間10分程度）

①握力測定 ②開眼片足立ち ③フレイルチェック ※職員が説明を行います。

【ポイント】今の体の状態を知ること、フレイル予防への意識を高めよう！

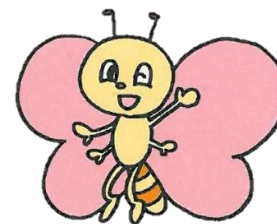
フレイルとは、健康な状態と介護が必要な状態の間の「虚弱な状態」のことです。年齢を重ね、心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながり）が低下した状態のことを言います。

そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。早めに気づいて適切な取り組みを行い、フレイルの進行を防ぐことが、介護予防につながります。



予防(運動、食事、社会参加)で進行を防ぎましょう！

☆参加くださった方には、スポーツ参加カードにスタンプを押します。1シートたまるといいことあるかも！？



安城市社協キャラクター ハートン