

ミニフレイルチェック会

参加者募集

(事前申込要)



令和7年
2月21日(金)
13:30~15:00
ふたば学舎

65歳以上で介護保険のサービスを利用されていないあなたへ、あなたの今の体力や要介護のリスク、気になりませんか？

身体の状態だけでなく、社会との関わりを含めた生活全般を見つめ直してフレイル予防に取り組みましょう！



講話

フレイルについて講習を受けた「市民フレイルサポーター」がフレイルに関する講話や運動を実施します。

測定

指輪っかテスト、握力、活舌、片足立ち上がり、ふくらはぎ周囲長の測定をします。

運動

リハビリの専門職(理学療法士または作業療法士)がフレイル予防のワンポイントアドバイスをします。

対象

神戸市在住の65歳以上の方
介護保険のサービスを利用されていない方
会場まで杖やカートを使用せず「歩行」での来所が可能の方

※この事業は神戸市からの委託を受けて実施しています

参加料

無料

定員

20名

場所

ふたば学舎 多目的室1-1
長田区二葉町7丁目1-18

お申し込み・お問合せ

フレイルチェック会事務局

(公財) こうべ市民福祉振興協会

☎ 078-743-8017

9:00~17:30 (平日のみ)

あなたの地域やグループで「ミニフレイルチェック会」を実施しませんか？

市民フレイルサポーターが、ご希望の場所に出向き実施します！

「フレイル」ってご存じですか？

フレイルとは、年齢とともに心や身体が弱くなり、介護が必要になりやすい状態のことです。人との交流や、食事、運動、お口のケアを見直し、バランスよく取り組むことでフレイル状態を改善することができます！



フレイル予防に必要な3つの要素

「ミニフレイルチェック会」プログラム

- ・ 質問項目：5つのフレイルチェックの質問項目
- ・ 測 定：5つの測定



- ・ 講 話：フレイルに関する講話や体操をします

※リハビリの専門職（理学療法士または作業療法士）によるワンポイントアドバイスもあります！



講話



測定



体操

お申し込み、お問い合わせは下記までご連絡ください！

(公財) こうべ市民福祉振興協会事業課 フレイルチェック会事務局

☎ 078-743-8017

〒651-1106

【所要時間】約90分（ご相談に応じます）

神戸市北区しあわせの村1-1

[メール] fukushi@shiwasenomura.org