

まだまだ元気な“今”が始め時！ フレイルチェックもしてみませんか？

参加費
無料

フレイルチェック会 開催のお知らせ

内 容

- フレイルチェック（簡単な体力チェックとチェック表の記入）と結果説明
- 北区介護予防事業のご説明と「令和 8 年度前期通いの場立上げ教室」の参加申込受付
- 北区「ご近所体操」のご紹介

対象者

北区在住のおおむね 60 歳以上の方

申込方法

2月12日(木) 午前 9 時から受付開始(申込順)
電話(下記参照)または **電子申請**

参加申込フォーム



▲こちらからアクセス

日 時	会 場	定 員	問合せ・電話申込	申込締切
3/3(火) 午前 10 時～11 時 30 分 (開場 9 時 30 分)	北とぴあ 13 階飛鳥ホール (王子 1-11-1)	50 名	長寿支援課 ☎3908-9017	2/25(水) 午後 5 時
3/4(水) 午後 2 時～3 時 30 分 (開場 1 時 30 分)	昭和町ふれあい館 第 3 ホール A・B (昭和町 3-10-7)	30 名		
3/4(水) 午前 10 時～11 時 30 分 (開場 9 時 30 分)	ルネサンス十条 24 (上十条 2-31-1) (ガーデニアビル 2F)	15 名		
3/6(金) 午前 10 時～11 時 30 分 (開場 9 時 30 分)	ルネサンス赤羽 (赤羽西 1-6-1) (パルロードⅡ 4F)	15 名		
3/12(木) 午後 2 時～3 時 30 分 (開場 1 時 30 分)	赤羽会館 4 階大ホール (赤羽南 1-31-1)	30 名	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘 ☎3908-1277	3/6(金) 午後 5 時
3/13(金) 午前 10 時～11 時 30 分 (開場 9 時 30 分)	滝野川西ふれあい館 6 階第 1 ホール (滝野川 6-21-25)	30 名	長寿支援課 ☎3908-9017	

持ち物

動きやすい服と靴、タオル、飲み物、筆記用具

※ルネサンス十条 24 会場は、内履きとマスクが必要です。

※ルネサンス赤羽会場は、内履きが必要です。

初めてでも安心！
お気軽に！



北区福祉部長寿支援課

☎ 3908-9017

このようなことはありませんか？



前より
転びやすい

外出するのが
おっくう...



階段を上がると、
息切れがする

むせやすくなった



最近、
痩せてきたかも

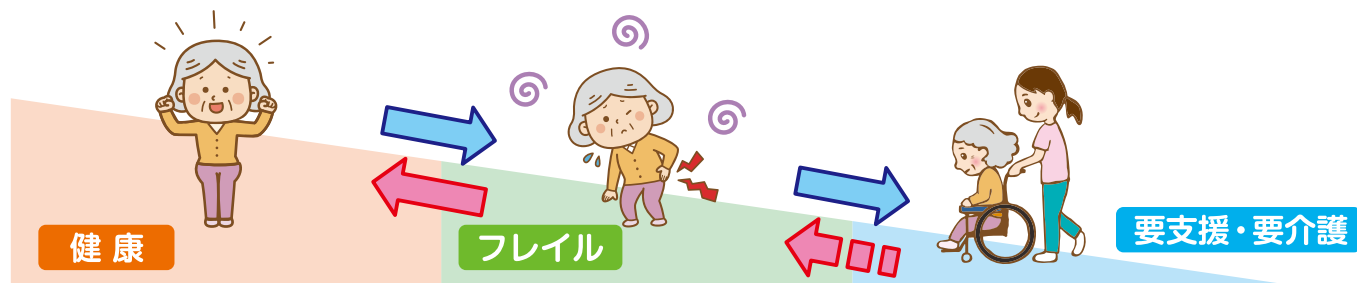


それはフレイルの兆候です！

フレイルとは？

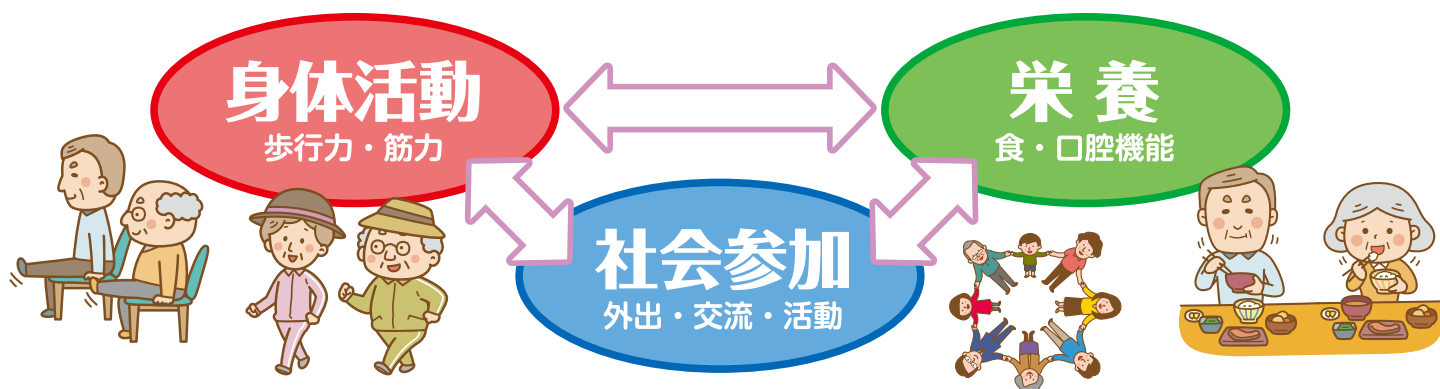
加齢とともに体や心の活力や社会的なつながりが低下した、「虚弱」な状態のことを言います。フレイルが進行していくと、日常生活に障害が出始め、外出しづらくなったり、孤立に陥りやすくなったりして、徐々に要介護状態になっていきます。

フレイルのサインに早いうちに気づき、予防や対策に取り組むことで、健康な状態に戻ることができます。



3つの柱でしっかりとフレイル対策を！

フレイル予防には、「身体活動」「栄養」「社会参加」の3つを実践することが重要です。



住み慣れた地域で元気に暮らし続けるためにも、
まずはフレイルチェックを受けてみませんか？