



笑顔あふれる 健康づくり

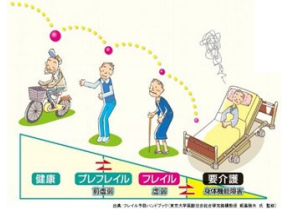
香川医療生活協同組合

## さぬき南支部ニュース 2024年9・10月号

### フレイルチェック測定会に参加しませんか？

フレイル予防のため、フレイルチェック測定会を実施します。

心身の活力（筋力や社会とのつながりなど）が、低下した状態を「フレイル(虚弱)」といいます。「フレイル予防」のためには、「栄養」「運動」「社会参加」の3つの柱をバランスよく実践することが大切だと言われています。



フレイルチェックは、筋肉量等の測定や質問票などを使い、フレイルの兆候をチェックしていただくことで、ご自身の今の状態に気づくことができます。より長く元気に過ごすために、何をしたらよいかを一緒に考えて見ませんか。

- ・**実施日時:** 2024年10月2日(水) 午後1時30分~3時
- ・**会場:** 長尾公民館 講座室2 予定
- ・**定員:** 15名程度(申込み順、参加費は無料)
- ・**申込方法:** 次の「申込・問い合わせ先」にファックスまたは電話にて参加申し込みしてください。  
なお、参加申し込みいただいた方には、事前に質問票や注意事項を記載した案内をお渡しします。

(申込・問い合わせ先) ファックス(みき診療所) 0878-898-7993

電話(古市) 090-8691-3163

### フレイルチェック測定会申込書(ファックス番号 0878-898-7993)

下記に必要事項を記入のうえ、お申し込みください。

名前:	(性別: 女・男)
生年月日:	年 月 日( 才)
電話番号:	
住所:	