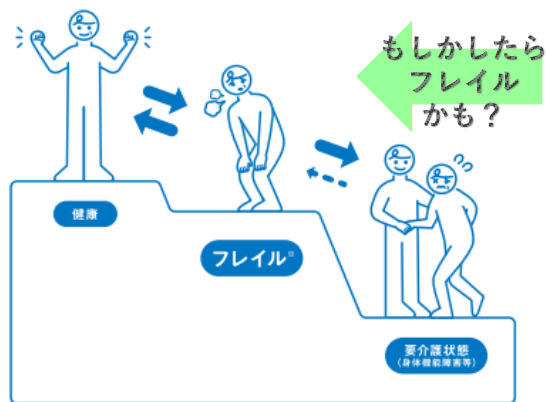


フレイル予防 気軽に相談会



予約
不要

相談
無料



※フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置づけられますが、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を引きやすいハイリスク状態を意味します。
「フレイル診療ガイド2018年版」(日本老年医学会・国立高齢者研究センター、2018)
厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」

最近こんなことはありませんか？

- ✓ おいしいものが食べられなくなった
- ✓ 体重が減ってきた
- ✓ すぐに疲れる
- ✓ 何をするにも面倒だ

自分の**今**を見てみませんか？
お出かけついでに
ご参加ください♪

早めに気づいて、適切な取組を行うことが大事！
フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

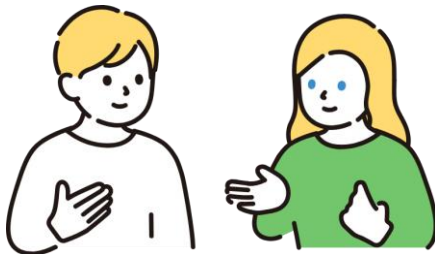
血圧
測定

フレイル
予防
の情報提供
～保健師相談～

脳体力
測定
タブレットで
簡単チェック

体力
測定
握力測定
立ち上がりテスト
など

塩味
(味覚)
チェック



耳の
聞こえ
チェック
タブレットで簡単
チェック

※体力測定、耳の聞こえチェックは会場によって実施しない場合がございます。その他一部内容を変更する場合がございます。詳細は開催月の市報すいたでご確認ください。

お問合せ先 吹田市福祉部高齢福祉室支援グループ
TEL：06-6170-5860 FAX：06-6368-7348

フレイル予防気軽に相談会 日程表

日程	時間	会場
5月29日 (金)	10：00～12：00	BiVi千里山 2階イベントスペース
6月2日 (火)	10：00～12：00	北千里図書館 1階オープンスペース（雨天時1階ウェルカムホール）
6月17日 (水)	10：00～12：00	イオン吹田店 1階特設催事場
6月30日 (火)	13：30～15：30	健都ライブラリー 1 階健康カフェ
7月21日 (火)	10：00～12：00	イズミヤショッピングセンター千里丘 1階フードコート前催事場
9月30日 (水)	10：00～12：00	江坂図書館 1階 多目的室 1
10月6日 (火)	10：00～12：00	吹田市役所 中層棟1階正面玄関ロビー
10月14日 (水)	10：00～12：00	浜屋敷 音楽室
11月2日 (月)	10：00～12：00	千里山コミュニティセンター 多目的室
11月13日 (金)	10：00～12：00	吹田グリーンプレイス 阪急オアシス北側入口
12月9日 (水)	10：00～12：00	千里ニュータウンプラザ 2階 千里市民センター大ホール
12月	調整中	調整中（山田・千里丘地域）

※レベル3以上の大雨警報、暴風警報が発令された場合は中止となります。