

綾瀬市在住の65歳以上の方にお知らせ

# フレイル測定会

シニア向け体力測定会を開催します。測定会では運動機能分析装置を使用し、現在のカラダの状況をより具体的にご説明します！ご自身の体力を知っていただき、ご自身にあった介護予防運動に今から取り組んでいきましょう。

参加費  
無料

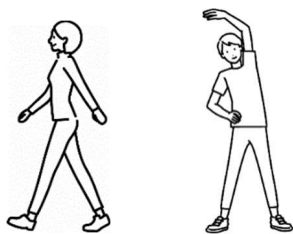
## 測定会の流れ

①質問票の記入

②体力測定

(握力、身長・体重、歩行速度、立ち上がり)

③結果の説明とワンポイントアドバイス



第1回令和6年6月5日(水) 10時~11時30分 南部ふれあい会館

第2回令和6年9月4日(水) 10時~11時30分 市役所

第3回令和6年11月6日(水) 10時~11時30分 寺尾いずみ会館

第4回令和7年1月10日(金) 10時~11時30分 保健福祉プラザ

申し込み開始日

第1回：5月2日 第2回：8月2日

第3回：10月2日 第4回：12月2日

申込



右の二次元コードまたは電話

☎地域包括ケア推進課 0467-77-1116