

フレイル
予防のための

歩行測定会



◆実施内容

姿勢測定システムによる歩行測定

握力測定・パタカ（口腔機能）測定・フレイルチェック（アンケート）

専門職によるアドバイス（希望制）

◆所要時間：約30分（目安）

◆参加費：無料

◆事前申込：各会場 開催1か月前～1週間前までにお申し込みください。
（広報まえばしにも掲載されます）

※事前申込優先です。当日参加は混雑状況によってはお受けできない場合があります。



歩行測定とは…

センサーに向かって6m歩行するだけで、
歩く速さや左右差、足の運びなどを計測し、

「速度年齢」「バランス年齢」「姿勢年齢」
などを総合した「歩行年齢」を測ることができます。



測定者全員に
その場で
アドバイスシートを
お渡しします！

フレイルチェックとは…

フレイルは、健康と要介護の間の状態。早めの予防が大切です。「運動」「口腔」「栄養」「閉じこもり」「物忘れ」など様々な面から質問に答え、ご自身の状態とそれに合った予防法を確認します。

◆開催予定会場・日時：9:30～12:00（みやぎふれあいの郷のみ10:00～）

みやぎふれあいの郷	5月29日（金）	下川淵公民館 ホール	9月30日（水）
永明公民館 ホール	6月11日（木）	にこっとかすかわ	10月15日（木）
にこっとしきしま	6月30日（火）	富士見公民館 ホール	11月11日（水）
大胡公民館 ホール	7月10日（金）	東公民館 ホール	11月20日（金）
にこっとおおとも	7月29日（水）	にこっとひろせ	12月10日（木）
総社公民館 ホール	8月4日（火）	K'BIX まえばし福祉会館	12月22日（火）
桂萱公民館 ホール	9月7日（月）	※老人福祉センターは「にこっと」、総合福祉会館は「K'BIX まえばし福祉会館」に名称変更されました。	