



前橋市長寿包括ケア課 主催

歩行測定会

年に一度は
フレイル
チェック!

◆実施内容

姿勢測定システムによる歩行測定・握力測定・
フレイルチェック（アンケート）・個別アドバイス（希望制）

◆所要時間：約20～30分（目安）

◆参加費：無料

◆事前申込：各会場 開催1週間前までにお申し込みください。
（詳細は広報まえばしでご確認ください）

※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…

介護が必要な状態にならないための予防が
できているか、「運動」「口腔」「栄養」「閉じ
こもり」「物忘れ」「うつ」の項目について質
問に答え、判定結果を確認します。

◆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30日（金）	にこっとかすかわ	10月17日（金）
永明公民館 ホール	6月11日（水）	桂萱公民館 ホール	10月28日（火）
にこっとしきしま	6月24日（火）	富士見公民館 ホール	11月6日（木）
大胡公民館 ホール	7月29日（火）	東公民館 ホール	11月10日（月）
にこっとおおとも	8月5日（火）	にこっとひろせ	12月8日（月）
総社公民館 ホール	8月7日（木）	K'BIX まえばし福祉会館	12月23日（火）
下川淵公民館 ホール	9月25日（木）	※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。	

前橋市役所 長寿包括ケア課 介護予防係

電話 027-898-6133 FAX 027-223-4400