

塚崎住民へ

令和6年4月吉日
塚崎区長 牧野好延

高齢者健康度確認

フレイルチェック 希望者募集

「フレイルチェック」とは、筋力測定などを含む心身の虚弱のチェックです。
年齢を重ねると「心身のフレイル」になることは誰しも避けて通れません。
今から自分のフレイルチェックをして、元気で過ごせるヒントを一緒に学びませんか？

令和6年5月24日(金)

10:00～12:00

※9:50まで入館

場所：塚崎区民館

- 対象 65歳以上の方(どの地域で申込み可能です)
- 定員 20名(先着順)、連絡先:塚崎区 区長 牧野 090-4054-4612
- 費用 無料
- 持ち物 ①フレイル予防ポイントカード(緑色) ※お持ちの方のみ
②フレイルチェックカード(白色) ※以前測定したことがある方のみ
- 服装 動きやすい服装
※素足での測定があるため、ストッキングの着用はお控えください。
- 共催 柏市地域包括
支援課
- 駐車場 別途相談

