



フレー！フレー！  
フレイル予防！

健康チェックして、フレイル予防に取り組もう！

# みなみ フレイル予防健診

フレイルは「健康」と「要介護状態」の中間の状態です

## 健診内容

### ✓ 体組成測定

- 筋肉量の測定など

### ✓ フレイル チェックシート

### ✓ 体力測定

- 握力
- 片足立ち
- 5m歩行



日 程 令和7年 **9月18日 木**

時 間 午前10時～11時  
午後 2時～3時

場 所 南区役所 1階 多目的ホール

対 象 南区在住の  
おおむね65歳以上の方

定 員 午前30人 午後30人

申込み **8月12日 火 8時45分** から受付開始

参加費無料

電話にて事前申込み優先  
(当日空きがあれば先着順)

南区役所 高齢・障害支援課

電話 045-341-1140 FAX 045-341-1144