

新潟市中央区 令和3年度

フレイルチェック

“フレイル”とは虚弱を意味する言葉で、加齢により心身の活力が低下した状態のことです。

受けてみませんか？

対象：65歳以上の方
参加無料
申し込みが必要です。

新型コロナウイルスの感染予防のために、「最近家の中にずっと閉じこもり…」「一日中テレビを見ている…」なんていう状態が続いていませんか？
気がついたら、フレイル状態かもしれません！！

●開催場所および日程

※場所の詳細は裏面をご覧ください。

実施日	場所※	申込開始予定日
5月28日（金）	山潟会館	5月6日（木）
6月10日（木）	鳥屋野地区公民館	
7月2日（金）	北部総合 コミュニティセンター	6月8日（火）
7月20日（火）	東地域保健福祉センター	6月22日（火）
9月13日（月）	新潟市陸上競技場	8月17日（火）
11月26日（金）	山潟会館	11月9日（火）
12月9日（木）	鳥屋野地区公民館	
1月21日（金）	北部総合 コミュニティセンター	12月21日（火）
1月26日（水）	東地域保健福祉センター	
3月1日（火）	新潟市陸上競技場	2月8日（火）

●教室時間 午後1時30分から3時30分まで

受付開始は 午後1時から

●定員 15名

●新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、一部内容の変更や開催を中止させていただく場合があります。あらかじめ、ご了承ください。

●持ち物・服装 裏面をご覧ください。

どんなことをするの？

→握力や筋肉量、滑舌などについて機器を使って計測したり、ご自身の体や生活などについてチェックします。



お申し込み・お問い合わせ

社会医療法人新潟勤労者医療協会
かえつメディカル
フィットネス ウォーム

電話：0250-21-2566

（市外局番が必要）

受付時間 （平日）
午前9時30分～午後5時まで
※新潟市から委託を受けて実施しています。

●令和3年度 中央区 フレイルチェックの開催場所の詳細●

場所	会場	住所	駐車場	備考	二次元コード
山潟会館	2階 大ホール エレベーター無	中央区 長潟827	無料	内履き必要	
鳥屋野地区 公民館	4階 ホール エレベーター有	中央区 新和3丁目3-1	無料		
北部総合 コミュニティ センター	2階 205号室 エレベーター有	中央区 稲荷町3511-1	無料	内履き必要	
東地域 保健福祉 センター	3階 会議室 エレベーター有	中央区 東万代町9-52	減免 措置 あり	指定駐車場を ご利用の方は 駐車券を会場 までお持ちく ださい。	
新潟市 陸上競技場	2階 第3・4会議室 エレベーター無	中央区 一番堀通町3-1	減免 措置 あり	指定駐車場を ご利用の方は 駐車券を会場 までお持ちく ださい。	

※駐車場はいずれも限りがありますので、できるだけ公共交通機関でお越しください。

- 持ち物・服装 : 水分補給用の飲み物、動きやすく、裸足になりやすい服装
(山潟会館と北部コミセンは内履きが必要です。)

コロナ禍による健康二次被害を予防するために、 フレイルチェックを行いましょ！

新型コロナウイルスの感染予防の一つとして、外出自粛は重要ですが、それによる運動不足や、栄養不足、人との交流不足がみられてきます。外出の控えすぎがフレイル状態の悪化を招くことがあります。定期的にフレイルチェックをうけることで予防しましょう。