

自分の状態を知ろう！！
一緒にやってみよう！！

第3回体力測定会



2026年12月4日(金)

13:00 ~ 15:00

参加無料
予約不要



西美濃厚生病院

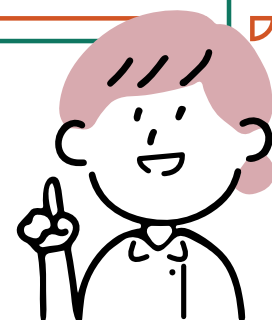
講義室（健診センター3階）

フレイルってなに？



「**フレイル**」とは、心身の機能が衰えた状態をいいます。
健康な状態と、介護が必要な状態の中間の段階です。
生活習慣を見直すことで健康な状態に引き返すことが可能です！！

詳しいイベント内容は裏面をチェック



JA岐阜厚生連 岐阜・西濃医療センター

西美濃厚生病院

〒503-1394

養老郡養老町押越986番地

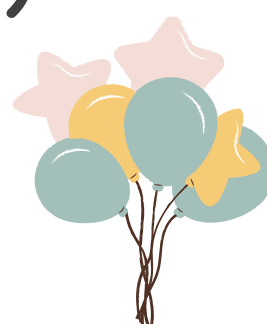
お問合せ先



0584-32-1161（代表）

主催：フレイル外来

担当：青木



来場者の方
プレゼントあり

皆様のご参加
お待ちしております!!



気づきブース

▶ 脳の元気度チェック

簡単なチェックで
脳の元気度を知ることができます!

▶ フレイルチェック

簡単なフレイルチェックで
フレイルの兆候がないか確認
できます!



▶ フレイル予防食10品目チェック

フレイル予防に役立つ10品目を
何品とれているか確認できます!



測定ブース

▶ In Body測定

筋肉・脂肪量を測定でき、
体の栄養状態やバランスを
確認できます!

InBodyBWA



▶ 噛む力

ガムを噛んでご自身の噛む力を
チェックできます!

▶ 握力



▶ 片足立ち



運動／体験ブース

▶ フレイル予防体操

▶ 脳トレ

みんなで楽しく
運動しよう♪



当日は動きやすい服装で
お越しください。