

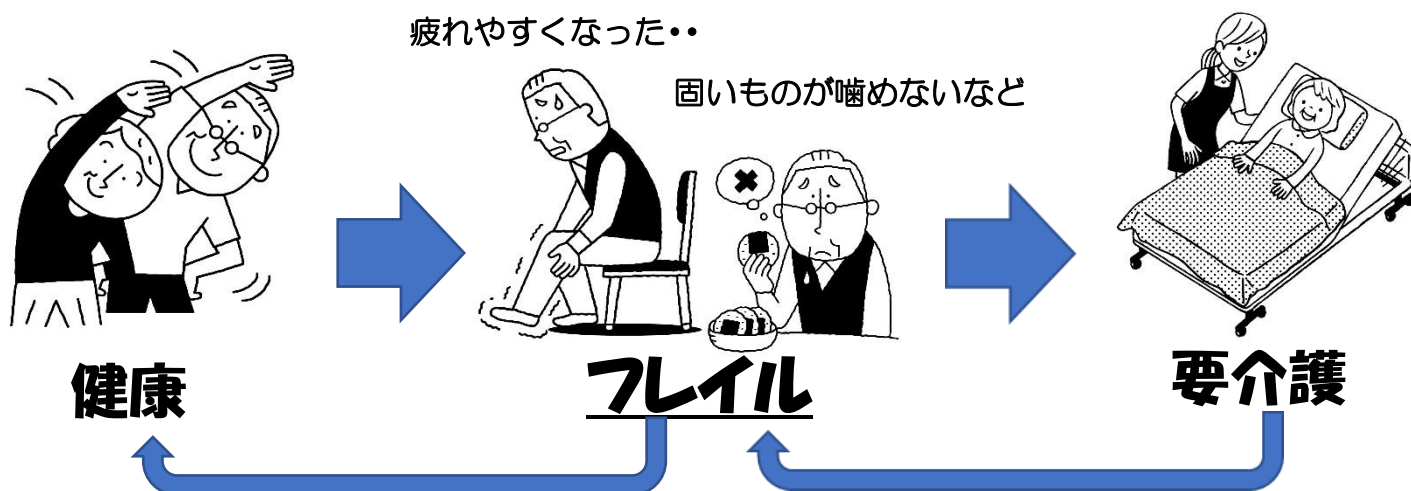
令和7年度

体操の前に ちょっとだけ トライ♪

フレイルチェック&体力テストのご案内

フレイルとは、健康な状態と介護が必要な状態の間の「虚弱な状態」のことです。年齢を重ね、心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながり）が低下した状態のことを言います。

そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。早めに気づいて適切な取り組みを行い、フレイルの進行を防ぐことが、介護予防につながります。



すっきりしゃっきり健康教室のフレイルチェック&体力テストに参加して、自分の体の状態を確認しましょう！

- 対象者 すっきりしゃっきり健康体操教室に参加される方
(市内在住概ね65歳以上で、立って1時間体操ができる方)
- 日 程 裏面に掲載しています。
- 参加方法 参加費無料、事前申込は不要です。直接会場にお越し下さい。
- 内 容 フレイルチェックと体力テストを行い、現在の体の状態を知ろう！ ※テスト終了後は健康体操を行います。
- 持ち物 飲み物、汗拭きタオル、室内用の上履き（桜井福祉センター、総合福祉センター）
- お願い 定員を越えた場合は、会場の中学校区内の方を優先とし、抽選とさせていただきます。抽選に外れた場合、参加をお断りする場合があります。

フレイルチェック&体力テストの日程表

1 開催日(いずれの会場も実施する内容は同じです)

会 場	日程	受 付 時 間	開催時間	対 象	定 員 数
明祥福祉センター (和泉町)	6/3 (火)	(1部)A9:10~9:30 (2部)A10:15~10:45	A9:30~10:30 A10:45~11:45	概ね 65 歳以上	各 30 名
桜井福祉センター (桜井町)	6/3 (火)	(1部)P1:30~P2:00 (2部)P2:45~P3:00	P2:00~2:50 P3:00~3:50	75 歳以上 概ね 65 歳~74 歳	各 25 名
西部福祉センター (福釜町)	6/4 (水)	1階 A9:10~9:30 A10:30~10:50	A9:30~10:20 A10:50~11:40	概ね 65 歳~74 歳	15 名
		2階 A9:10~9:30 A10:30~10:50	A9:30~10:20 A10:50~11:40	75 歳以上	25 名
北部福祉センター (東栄町)	6/4 (水)	(1部)P1:30~2:00 (2部)P2:30~3:00	P2:00~2:45 P3:00~3:45	75 歳以上 概ね 65 歳~74 歳	各 25 名
中部福祉センター (新田町)	6/5 (木)	A9:30~10:00	A10:00~11:00	概ね 65 歳以上	25 名
作野福祉センター (篠目町)	6/5 (木)	(1部)P1:30~P2:00 (2部)P2:50~P3:10	P2:00~2:50 P3:10~4:00	75 歳以上 概ね 65 歳~74 歳	各 25 名
安祥福祉センター (安城町)	6/6 (金)	(1部)A9:20~9:45 (2部)A10:20~10:45	A9:45~10:30 A10:45~11:30	概ね 65 歳以上	各 30 名
総合福祉センター (赤松町)	6/6 (金)	P1:30~2:00	P2:00~3:00	概ね 65 歳以上	50 名

※開催時間はすっきり・しゃっきり健康教室の時間です。受付時間内にお越しください。

2 当日のスケジュール

- (1)受付時 チェックシートと握力測定を実施
- (2)体操開始前 開眼片足立ちを実施

**12月にも体力テストを開催予定です！
定期的に自分の体力をチェックしましょう！**



～初心者の方 大歓迎～皆さまのご参加をお待ちしています。

問合せ:安城市社会福祉協議会 地域福祉課介護予防係(77-7896)