湯河原町　　記者発表資料

令和８年 10 月 16 日
湯河原町介護課

フレイルチェックの開催について

フレイルとは、加齢により筋力や心身の活力が低下した状態（虚弱）になるので、多くの人が健康な状態からフレイルの段階を経て要介護状態になると考えられています。

皆さんも一緒にフレイル（虚弱）にならないよう、生活を見直すフレイル予防事業に参加してみませんか。１回目の結果を見て、２回目までに、より健康な体を目指しましょう。

※都合により２回目の参加が難しい場合は、ご連絡ください

１　日程　10 月 23 日（金）、令和９年３月 12 日（金）

２　時間　13：00～15：30

３　場所　保健センター２階　集団指導室

４　定員　20 名

５　申込　介護課高齢者福祉係へお電話または直接お申し込みください。ご参加お待ちしております。

お問い合わせ先
湯河原町介護課　高齢者福祉係　岩下
（電話）0465-63-2111（内線 343）
（FAX）　0465-63-4194
（E ﾒｰﾙ）hokenka@town.yugawara.kanagawa.jp