自分の身体を
「チェック」しませんか？

参加費
無料

フレイル 測定会

心身の活力が低下した状態である「フレイル」について知り、ご自身の日常生活を考えるきっかけとして、ぜひご参加ください！

日時 2026年11月24日（火） 10：00～12：00

場所 さわやかハウス　２階　わくわくルーム

対象 町内在住の65歳以上の方　先着25名

申込方法 電話（019-611-2828）または申込フォーム
※申込〆切：11/20（金）

第１部　講話　10：00～10：50（9：40～受付）

岩手県栄養士会の管理栄養士と岩手県歯科衛生士会の歯科衛生士が栄養面と口腔面のそれぞれからフレイルについてお話しします。

第２部 測定会　10：50～12：00 ※測定終了次第帰宅可能です

野菜摂取量測定



歯磨き時の正しい力の入れ方測定



他にも握力測定、咀嚼力チェックガムによる噛む力測定があります。また講師へ個別相談することもできます。



お問合せ先　矢巾町健康長寿課　019-611-2828