川田地区の皆さまへ

回 覧

65歳からの 元気の今をチェックしませんか？

参加費 無料



フレイルチェック会のご案内

こんなことがわかります

体力・筋力をチェック



栄養・お口の状態をチェック



心や社会とのつながりをチェック



結果をもとにアドバイスがもらえます



市民ボランティアの“フレイルサポーター”が講師を務めます。

＜日程＞
令和8年12月2日（水）

＜場所＞
川田地区コミュニティセンター
（下川田町）

内容等

時間　午前10時～12時（受付時間　9時45分から）

対象　概ね65歳以上の市民

内容　フレイル講義、体力測定・結果説明、予防体操
（全2時間の内容です）



服装　素足で体力測定ができる服装

持ち物　飲み物、上履き

＊フレイルとは、心身が弱り始めた状態（健康と要介護の間）をいいます。



気軽に参加してみませんか？

ご予約・お問い合わせはお電話で！

事前予約制　【定員】 先着30名

問合せ　沼田市地域包括支援センター　電話0278-22-1112
（沼田市保健福祉センター2階）

フレイルってなに？

加齢とともに、心や体のはたらき、社会とのつながりが弱くなった状態のこと。
健康と要介護の中間の段階です。



フレイルのリスク

- 転びやすくなる
- 筋力や体力が低下する
- 食事の量や栄養が不足する
- 外出や人とのつながりが減る
- 気分や落ち込み、意欲が低下する

フレイルチェック会に参加するメリット

- 今の自分の状態がわかる！
- 早めの気づきで改善できる！
- 元気な毎日を続けられる！
- 仲間づくりや地域とのつながりにつながる！





令和7年12月11日
来沼、市長訪問時
の飯島教授

東京大学高齢社会総合研究機構　飯島 勝矢 教授からのメッセージ

フレイルは、早めに気づき、適切に取り組めば改善できます。
フレイルチェックで自分の状態を知り、生活を少し見直すことが、
これからの元気につながります。
一人ひとりが元気でいきいきと暮らせる沼田市を、
みんなでつくっていきましょう。

東京大学高齢社会総合研究機構　機構長・未来ビジョン研究センター　教授
フレイル予防の考え方を提唱し、全国で普及活動に取り組んでいます。

お問い合わせ・ご予約はお電話で
（受付時間　平日 8：30 ～ 17：15）

0278-22-1112

詳しくは、市HP参照