

参加
無料

みんな来てくれ！

フレイル予防の

わ

輪

お気軽に
お立ち寄り
ください

日時

令和8年

9月2日（水）

10:00～12:30

会場

西部市民サービスセンター
1階ホール

●フレイル簡易チェック ●そしゃく^{りょく}力チェック ●握力測定

先着50名様にプチプレゼントを
差し上げます。



健康生活に役立つ無料パンフレット
各種あります

フレイルとは

加齢にともない体や心のはたらき、
社会的なつながりが弱くなった状態
をいいます。

フレイルに気づき、日常生活を
見直すことで、健やかに自立し
た生活を送りましょう。



問合わせ先

秋田市特定健診課（電話：018-888-5636）
秋田市保健予防課（電話：018-883-1178）