

みんな来てくれ！

# フレイル予防の

# わ 輪

参加  
無料

日時

令和8年

1月26日(月)

10:00~11:30

会場

コープあきた 土崎店

## 体験

- フレイル簡易チェック
- そしゃく<sup>りょく</sup>力チェック
- 握力測定

## 相談など

- 歯科相談 (歯科衛生士)
- 栄養相談 (管理栄養士)
- ＼ご自由にお取りください／
- 無料パンフレットコーナー



自分の健康状態や、日々の生活を  
振り返ってみませんか？



問合わせ先

秋田市役所保健予防課 (電話: 018-883-1178)