



山口市

報道資料

令和7年11月10日

| | |
|---------|---|
| 1 件 名 | フレイルチェック測定会 |
| 2 日 時 | 令和7年12月3日（水） 12時00分～13時45分 |
| 3 場 所 | 山口市徳地文化ホール（山口市徳地堀 1527 番地 3） |
| 4 対 象 者 | とくぢ年輪の会（山口市老人クラブ徳地支部）会員 100名程度他一般市民 |
| 5 内 容 | <p>気軽に健康チェックしたい方に役立つイベントです！</p> <p>1）脳の健康チェック 2）立ち上がりテスト 3）握力測定 4）作業療法士によるフレイル予防相談 5）歯科衛生士によるお口の健康チェック 6）管理栄養士による食事チェック 7）食生活改善推進員によるフレイル予防の食事に関するレシピ配布と展示、試食提供 8）包括支援センター徳地分室担当によるフレイル〇×クイズ</p> <p>※予約不要、料金無料</p> <p>※とくぢ年輪の会（山口市老人クラブ連合会徳地支部）の“気力・体力で健康寿命を延ばそう大会”とコラボレーション開催。大会が始まる前にエントランスホールにて実施。</p> |
| 6 問い合わせ | 山口市徳地保健センター（健康増進課健康づくり徳地担当） 担当 石丸典子 TEL：0835－52－1114 FAX：0835－52－0444 |



けんそう

山口市健康づくり推進キャラクター

気軽に
健康チェックが
できる!

料金無料、予約不要



徳地

みんなで楽しもう



フレイル チェック測定会

2025. 12.3(水) 12:00-13:45

in 徳地文化ホール

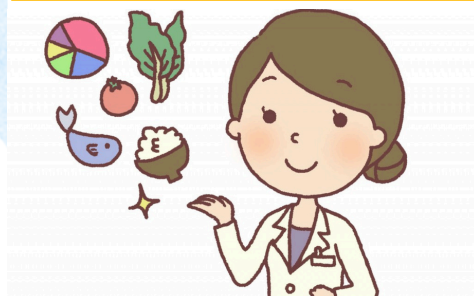
測定 ユーナー

食生活 ユーナー

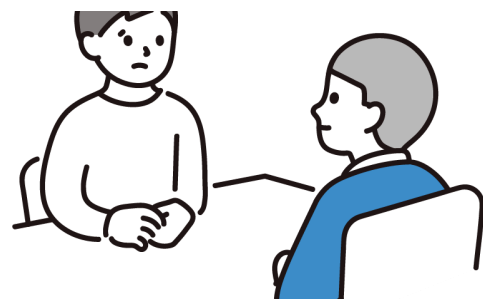
相談 ユーナー



かんたんに足腰や筋力
チェック、歯や脳の健
康チェックなど、初め
ての方も楽しめる測定
がいっぱい!



旬の野菜をふんだんに
使用したレシピの試食が
できます。日頃の食事も
見直せます!



お口の相談や安心して
暮らせる相談など、
目白押し◎

みんな
で測定♪



食の専門家、
管理栄養士と相談!
ハルスナイドが
簡単レシピの試食を
提供♪



歯科衛生士や作業
療法士と相談でき
ます♪



主催: 山口市徳地保健センター tel.0835-52-1114