

参加費  
無料

# 脳の元気度をチェックしてみませんか？

回覧

タブレットを使って、“記憶力”や“注意力”など、脳の元気度(認知機能)をチェックできます。これからの健康づくりのヒントに参加してみませんか？

※認知症かどうか判断するものではありません。



## 要予約

日時	6月17日(水)	8月20日(木)
	いずれも10時～15時30分	
会場	敦賀市役所 1階 (長寿健康課 11番窓口)	
対象/定員	65歳以上の方 各日30名(先着) (要介護認定を受けていない方)	申込み チェックにはお一人15分程度要します。 必ずお申込みください。

## 予約不要

## 脳の元気度チェック

## 開放日

※待ち時間が発生する場合がございます。

これまで参加されたことがある方やタブレット操作に慣れている方など、65歳以上の方(要介護認定を受けていない方)を対象にご自由にご利用いただけます。

7月10日(金) 10時～12時 敦賀市役所1階 相談室5

# フレイルチェック

## 元気なうちにチェックしよう！

フレイルとは、加齢とともに、筋力や認知機能、社会とのつながりが弱っている状態のことです。早めに気づき、予防することで健康な状態に戻ることも可能です。

まずはフレイルチェックでご自身の状態を確認してみませんか？

## 要予約

日時	6月26日(金)	7月22日(水)
	13時30分～15時30分	
会場	敦賀市役所 2階 講堂	栗野コミュニティセンター 1階 大ホール
内容	筋肉量測定・握力測定・滑舌チェック フレイルトレーナー(リハビリ専門職)の講話等	
対象	65歳以上の方	
定員	各日 20名(先着) ※開催日前日まで申し込み可	



### <持ち物>

- ・前回のチェック用紙(ある方のみ)
- ・水分補給できるもの
- ・裸足になれる服装でお越しください

<申込み・問合せ> お電話又は右記の二次元コードよりお申込みください。

敦賀市役所 長寿健康課 電話：22-8181

(脳の元気度チェックは電話申込みのみ)

