

理学療法士による

# フレイル予防体力測定会

現在、体力等に不安を感じている方を対象に、「体力測定会」を実施します。  
その後、身体の状態にあわせて、「自宅でできる運動」を指導します。  
5か月後、再度体力を測定することで、運動の効果を確認できます。



- ◆対象者 : 65歳以上の市民（要介護・要支援認定者および事業対象者を除く）  
※12月予定の2回目測定会にも参加できる方を対象とします。
- ◆定員 : 1会場 20人（1人1会場のみ申込可能）
- ◆内容 : 講話、体力測定（5項目）、運動指導（筋力トレーニング他）
- ◆申込期間 : 令和8年6月1日(月)～6月10日(水)（定員になり次第締切）
- ◆申込方法 : 電話または「市公式LINE」にて  
「公式LINE」→「予約メニュー」→「フレイル予防体力測定会申込」
- ◆申込先 : 函館市保健福祉部高齢福祉課 介護予防担当  
電話 21-3082（月～金 8:45～17:30）



参加者  
募集中

会場名	開催日	実施時間	2回目予定
地域コミュニティプラザ Gスクエア (本町24-1)	令和8年7月1日 (水)	12:30～14:30 (受付 12:00)	12月2日又は 9日(水)予定
北海道ハウスタウンプラザ (亀田交流プラザ) (美原1丁目26-12)	令和8年7月3日 (金)	14:00～16:00 (受付 13:30)	12月4日又は 11日(金)予定
函館サーモン・まるなまアリーナ (函館アリーナ) (湯川町1丁目32-2)	令和8年7月7日 (火)	14:00～16:00 (受付 13:30)	12月1日又は 8日(火)予定

※2回目は6月1日以降予約



「フレイル」って知っていますか？

年齢にともない、筋力や精神力など心身の活力が低下した状態をいい、要介護の一步手前の状態をさします。

「年だから…」と家に閉じこもりがちになり、フレイル予備軍になっていませんか？

函館市の「要支援者等」となる原因

第1位「高齢による衰弱」 第2位「骨折・転倒」etc.

(令和4年度 函館市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査 結果報告書)

理学療法士の指導で、正しく体力アップをしてみませんか？



北海道理学療法士会  
マスコット  
キャラクター  
「りっぴ」

主催：函館市 協力：公益社団法人北海道理学療法士会道南支部