

あなたがもっと健幸になるための フレイル度チェック



年を重ねて**気力や体力が衰えた状態**のことを「**フレイル**」と言います。
フレイルは**予防でき、元に戻すことができる**と言われています。
フレイル度を簡単にチェックできるTAMAフレイル予防プロジェクト
(TFPP) にご参加ください！

★ 会 場 の ご 案 内 ★

9月	10日(水)10時～12時	愛宕かえで館 ※要申込
	16日(火)10時～12時	多摩市役所第二庁舎会議室
	17日(水)10時～12時	東寺方老人福祉館
	20日(土)10時～12時	ベルブ永山 4階集会室
10月	22日(水)14時～16時	豊ヶ丘老人福祉館
11月	12日(水) 午後	諏訪老人福祉館 ※要申込
	26日(水)10時～12時	関・一つむぎ館
12月	10日(水)14時～16時	トムハウス ※要申込
1月	21日(水)13時30分～15時30分	ひじり館
2月	7日(土)10時～12時	からきだ菖蒲館
3月	日付未定（決まり次第お知らせします）	総合福祉センター

持ち物・・・
動きやすい服装、飲み物、室内履き、タオル

※開催日程は随時更新。変更となる可能性があります。
詳細はたま広報やホームページをご覧ください

測定内容>>

指輪っか
テスト

片足立ち

5m
通常歩行 等

多摩市 TFPP 検索



お問い合わせ先

国士舘大学ウエルネス・リサーチセンター
FAX 042-339-7347（平日10:00～16:00）