

参加**無料**

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 ★

令和8年	21日(水)	13時30分～15時30分 (最終受付14時)	ひじり館
1月	29日(木)	①10時～11時※ ②11時～12時※ (最終受付11時30分)	多摩市役所 東庁舎会議室
2月	7日(土)	10時～12時 (10時までに会場へ)	からきだ菖蒲館
3月	5日(木)	10時～15時 (最終受付14時・出入り自由)	総合福祉センター 「春の発表会」の会場で 行います❀
	11日(水)	①10時～11時※ ②11時～12時※ (最終受付11時30分)	多摩市役所 第二庁舎会議室

※多摩市役所開催は、①は過去に参加したことがある方、②は初めて参加する方向けです。

予約不要・参加無料

持ち物・・・動きやすい服装、飲み物、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>>

指輪つか
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)