～今よりもさらに元気に健幸に！～

# フレイル予防測定会

(Tama Frailty Prevention Project)

## 令和8年11月16日(月)

午前10時～午後1時

（受付終了　12時30分）

## 場所：永山南公園

（雨天時　商店街アーケード・永山団地東集会所）

※荒天時は中止

事前申込不要

### フレイルチェック

- １３項目の問診
- 歩行速度
- 片足立ち
- BMI（身長・体重）
- 結果説明




※フレイルチェックを実施してから体験プロジェクトにご参加ください

### 同時開催

URコミュニティ主催

**ボッチャ体験会**



### 体験プロジェクト

**運動**

介護予防リーダーによる介護予防の体操や脳トレ体験

**栄養**

管理栄養士による栄養ミニ講座

**口腔**

- 歯科医、歯科衛生士による歯科相談
- （株）ロッテによる咀嚼チェックガム体験

**社会参加**

活動紹介（介護予防・担い手活動等）

**健康測定**

明治安田による骨密度測定、ベジチェック

主催　多摩市高齢支援課　☎042-338-6924　運営：国士舘大学(多摩市委託事業)
（株）URコミュニティ