令和８年11月16日（月）

フレイル予防測定会　同時開催　ボッチャ体験会　案内図

永山南公園

【雨天時は商店街アーケード、
永山団地東集会所で実施します】

介護予防リーダーと、楽しく
脳トレ・筋力アップ体操

**運動
頭いきいき
プロジェクト**



健康測定

明治安田

・骨密度測定
・ベジチェック



**栄養改善
プロジェクト**



低栄養にならない食事がわかる！
管理栄養士によるミニ講座

（株）URコミュニティ主催

ボッチャ体験会



ゲートボール場

柱

測定

・５m歩行
・片足立ち
・身長体重



あなたにピッタリな
見守りはこれ！

㈱URコミュニティ主催

**見守りサービス
相談会**



**スタンプラリー
ゴール！**

スタンプラリーも
ここからスタート！

受付

アンケートにご協力
ください

**まるっと
協議体**

多摩市の生活支援コーディネーター
が地域の介護予防の情報をご紹介

地域活動やご自身に
あった活動等を紹介

**人とのつながり
プロジェクト**

歯科医師、歯科衛生士伝授
オーラルフレイル予防の方法

お口の健康プロジェクト



歯科相談

お口の恋人
LOTTE

咀嚼チェック
ガム体験

結果確認・説明



地域包括支援センター

**フレイル予防測定会
受付・問診**



諏訪永山ふれあいの道

諏訪商店街方面⇒

永山東
集会所