



～ 今よりもさらに元気に健幸に！ ～

TAMAフレイル予防プロジェクト

フレイル予防測定会

開催日：**令和8年3月5日（木）**

時間：10：00～15：00（14：00受付終了）

場所：二幸産業・NSP健幸福祉プラザ
（総合福祉センター 6階創作室）

※参加費無料。概ね65歳以上の方が対象です。

実施内容

会場では春の発表会が
開催されています🌸



- 簡単なチェックリストの記入
- 測定（身長体重BMI、5m歩行時間、バランス片足立ち等）
- 包括支援センターによる個別の結果説明
- 活動の紹介（介護予防・担い手活動等）
- 栄養士による栄養ミニ講座



.....動きやすい服装で、当日直接会場へお越しください（申込不要です）.....



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（虚弱）は**予防でき、元に戻すことができる**と言われてい

ます。
測定会でご自分のフレイルの状態を知ることができますので、この機会にぜひご参加ください。

<問合せ先>

主催：国土舘大学・多摩市高齢支援課(☎042-338-6924)

共催：多摩市立温水プール・多摩市総合福祉センター指定管理者 二幸産業・NSPグループ