

T F P P

出前します



TAMAフレイル予防プロジェクト

のご案内

費用無料

日常生活のちょっとした工夫で、心も身体も元気になります。

あなたの今のフレイルの状態を確認し、フレイルを予防・改善するポイントを身につけ、いつまでも元気で、自分らしく暮らしましょう。多摩市は、そんなあなたを応援しています！



内容

- ①フレイル予防のお話
 - ②簡単なチェックリストの記入
 - ③測定（身長・体重・BMI、片足立ち、5m歩行速度）
- ※ご希望があれば握力測定、体カアップのワンポイントレッスンも実施します

対象

65歳以上の多摩市内在住の方を中心とした10名程度の集まり

実施可能日

月曜日～土曜日
午前9時から午後4時

申込方法

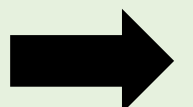
お電話で、希望日の40日前までにお申し込みください。

NEW!

☆令和8年度より、測定会の後（別日）に結果に基づいた専門職（栄養士や健康運動指導士）によるフレイル予防講座が実施出来ます！



お申込は裏面を確認



多摩市委託事業【高齢支援課】

有限会社ハイライフサポート 電話：0120-979-732(フリーダイヤル)

有限会社ハイライフサポートは、東京、神奈川の多くの自治体で介護予防教室を運営している会社です。

ストレッチや筋力トレーニング、転倒予防、ひざ痛予防などの運動講座や、フレイル予防のための食事講座、認知症予防講座などいろいろなプログラムをご用意しています。

フレイル予防事業「TAMAフレイル予防プロジェクト(TFPP)」 申込み

有限会社ハイライフサポート

電話：0120-979-732（フリーダイヤル）

【受付時間：平日9:00～17:00】

以下の内容を伺いますので、ご準備の上お電話ください。

団体名		
会場		※会場の手配や参加者への通知などは、申込グループ・団体でお願いします。
会場住所 (所在地)		〒
駐車場の有無		有 ・ 無 ※荷物搬入のため1～2台駐車できると尚可
代表者	氏名	
	日中連絡のとれる 電話番号	
	E-mail	

希望日時 (月～土曜日 午前9時～午後4時)	第一希望 令和 年 月 日 () 時 分から 時 分まで
	第二希望 令和 年 月 日 () 時 分から 時 分まで
	第三希望 令和 年 月 日 () 時 分から 時 分まで
測定会実施後の フレイル予防講座 希望 (別日実施)	希望： 有 ・ 無 希望テーマ： 運動の話 ・ 栄養の話 ・ どちらも
参加予定人数	