

あなたがもっと健幸になるための

フレイル予防測定会



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）に参加し、自分にあった介護予防活動を始めましょう！

実施内容

簡単な問診（13項目）／片足立ち／5m通常歩行時間／身長・体重・BMI

●地域包括支援センターによる結果確認・相談
（市役所会場は国士舘大学による結果確認・相談）

●フレイル予防講座 ※



対象者	多摩市にお住まいの概ね65歳以上の方
参加費	無料
持ち物	水分補給用の飲み物、室内履き（一部会場のみ） 動きやすい服装でお越しください。
実施場所	市内各所・・・裏面参照

会場ごとに、運動の体験、お口の健康や栄養に関するフレイル予防講座を実施しています。

※市役所会場ではフレイル予防講座は実施していません。代わりに明治安田による健康測定（ベジチェックなど）を実施しています。

お近くの会場でお待ちしています！



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）

令和8年10月23日
発行：多摩市高齢支援課 ☎042－338－6924

TAMAフレイル予防プロジェクト

Tama Frailty Prevention Project

★　会　場　の　ご　案　内　★

1．コミュニティセンター

開始時間までに会場にお越しください。※は事前申込制（施設に直接☎・受付先着順）です。

１１月１１日（水）	10時～12時	愛宕かえで館	※
１２月１７日（木）	14時～16時	トムハウス	※
１月２０日（水）	13時30分～15時30分	ひじり館	
２月６日（土）	10時～12時	からきだ菖蒲館	

2．多摩市役所　申込不要。受付終了時間までに会場にお越しください。

11月１８日（水）	10時～12時 （受付終了11時30分）	第二庁舎1階 会議室
１月、３月実施予定 ※開催日は、決まり次第ホームページに掲載します。		多摩市役所内の 会議室を予定

3．イベント会場など　申込不要。受付終了時間までに会場にお越しください。

日時	イベント名・会場
11月１６日（月） 10時～13時 （受付終了12時30分）	フレイル予防測定会　同時開催ボッチャ体験会 会場：永山南公園 （雨天時：永山団地名店街アーケードで実施）
２月２５日（木） 11時～15時30分 （受付終了　15時）	まるっと健幸フェスタ（仮称） 会場：京王聖蹟桜ヶ丘ショッピングセンター A館６階　アウラホール
３月４日（木） 10時～14時 （受付終了13時30分）	第３７回春の発表会 会場：二幸産業・NSP健幸福祉プラザ （総合福祉センター）



※開催日程は随時更新。
詳細は、たま広報やホームページをご覧ください。

多摩市　ＴＦＰＰ　検索