

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

●介護予防活動の紹介

(市役所会場は国土館大学による結果確認・相談)

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、口腔機能や栄養等のフレイル予防講座を実施しています。また市役所会場では、2回目以降参加の方へ過去の記録と比較した結果のフィードバックを行っています。

初めての方も、2回目以降の方も、お近くの会場でお待ちしています！

お問い合わせ先

国土館大学ウエルネス・リサーチセンター
FAX 042-339-7347 (平日10:00~16:00)



TAMAフレイル予防プロジェクト

T ama F raily P revention P roject

★ 会 場 の ご 案 内 ★

1. コミュニティセンター・老人福祉館

開始時間までに会場にお越しください。※は事前申込制です。

6月	11日（木）13時30分～15時30分	貝取こぶし館ホール
	30日（火）14時～16時	大栗川・かるがも館
7月	日付未定（決まり次第お知らせします）	関・一つむぎ館
9月	16日（水）13時30分～15時30分	諏訪老人福祉館 ※
	30日（水）10時～12時	東寺方老人福祉館
10月	14日（水）14時～16時	豊ヶ丘老人福祉館
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	日時未定（決まり次第お知らせします）	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 受付終了時間までに会場にお越しください。

5月20日（水）	10時～12時 （受付終了11時30分） 10:00～初めての方 11:00～2回目以降の方	第二庁舎1F 会議室
7月1日（水）		市役所内の会議室 を予定
9月以降も 奇数月に 実施予定		

3. イベント会場など（予定）

総合福祉センター、永山南公園等で実施されるイベントに併せて実施を予定しています。詳細は決まり次第お知らせします。



※開催日程は随時更新。変更となる可能性があります。
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