

TAMAフレイル予防プロジェクト

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。
あなたがもっと健幸になるために、フレイル予防のコツを学んでみませんか。

令和7年7月5日(土)

時間：10:00～15:00 (受付終了14時)

会場：関戸公民館7階 ギャラリー

☆ 申込不要 動きやすい格好で、直接会場へ

フレイル度チェック

- 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）
- 個別の結果説明



体験・相談ブース

- 運動や脳トレの体験
- 栄養士による栄養相談
- 活動の紹介（介護予防・担い手活動等）
- 包括支援センターによる個別相談

★混雑時は、入場制限をする場合があります

主催：多摩市高齢支援課 運営：国土舘大学(多摩市委託事業)

<問合せ先>

多摩市役所高齢支援課介護予防推進係 ☎042-338-6924

