

TFPP TAMAフレイル予防プロジェクト のご案内

費用**無料**

出前します



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。多摩市では、そんなあなたを応援しています。



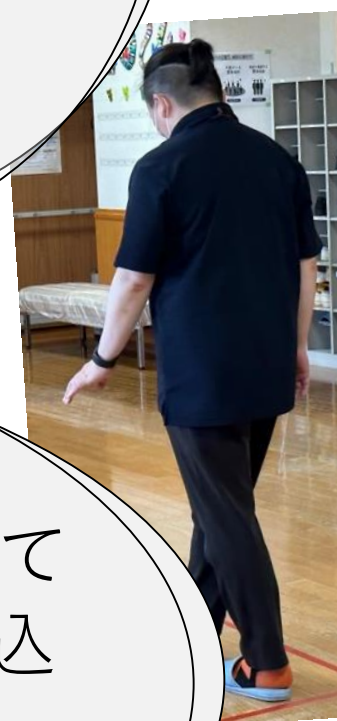
内容

- ①フレイル予防の話
- ②簡単なチェックリストの記入
- ③測定（指わっかテスト、身長・体重・BMI、片足立ち、5m歩行速度）



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

下記のQRコードのフォームにて希望日の40日前までにお申し込みください
裏面の申込書によりFAXでもお申し込みいただけます

注意事項

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。



問い合わせ 国士舘大学 ウェルネスリサーチセンター
FAX 042-339-7347



FAX 042-339-7347

ファックスの場合は、この用紙を使用してお申込ください。(送付状不要)
国士舘大学 ウェルネスリサーチセンター 宛て

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

団体名					
会場					
住所 (所在地)		〒			
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			
参加予定人数					