

いつまでも多摩で元気に暮らしたい！

無料

フレイル予防測定会

～TAMAフレイル予防プロジェクト～

令和7年9月20日(土)

時間：10:00～12:00 (受付終了11時30分)

会場：ベルフ永山 4階集会室

★申込不要。混雑時は、入場制限をする場合があります

実施内容

- 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



- 運動や脳トレの体験
- 活動の紹介（介護予防・担い手活動等）
- 口腔機能についての講座・相談

お口の恋人

LOTTE

株式会社ロッテの協力により、ガムを活用した咀嚼能力のチェックを実施します



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。

測定でご自分の状態を知り、自分に合った活動を始めてみませんか？

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