

参加無料

あなたがもっと健幸になるための フレイル度チェック



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**と言われてしています。
 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) にご参加ください！

★ 会 場 の ご 案 内 ★

7月	29日(火) 10時～12時	多摩市役所第二庁舎会議室
9月	10日(水) 10時～12時	愛宕かえで館
	16日(火) 10時～12時	多摩市役所第二庁舎会議室
	17日(水) 10時～12時	東寺方老人福祉館
10月	22日(水) 14時～16時	豊ヶ丘老人福祉館
11月	12日(水) 午後	諏訪老人福祉館 ※要申込
	26日(水) 10時～12時	関・一つむぎ館
12月	10日(水) 14時～16時	トムハウス ※要申込
1月	日付未定 (決まり次第お知らせします)	ひじり館
2月	7日(土) 10時～12時	からきだ菖蒲館
3月	日付未定 (決まり次第お知らせします)	総合福祉センター

持ち物・・・
 動きやすい服装、飲み物、室内履き、タオル

※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



国士舘大学 学生のみなさん

- 測定内容>> 指輪つかテスト
- 片足立ち
- 5m 通常歩行 等

多摩市 TFPP 検索



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)