



いつまでも多摩で元気に暮らしたい！

市役所開催

TAMAフレイル予防プロジェクト

予約不要

参加無料

令和7年7月29日(火)

① 10:00～11:00

② 11:00～12:00

(受付終了11:30)

場所：多摩市役所 第二庁舎会議室

おおむね65歳以上の方が対象

①の時間は主に初めての方、②は主に過去に測定会に参加したことがある方向けです

測る



- ・ 歩行速度
- ・ 片足立ち
- ・ BMI (身長・体重)
- ・ 13項目の問診

知る

- ・ 測定結果説明 (国土館大学講師)
- ・ 普段の生活への“ちょい足し”アドバイス
- ・ 地域の介護予防活動紹介

測定が2回目以降の方には

前回測定結果と比較した測定結果をお返しします。

明治安田

明治安田による健康測定

- ・ 骨密度測定
- ・ ベジチェック



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(虚弱)は**予防でき、元に戻すことができる**と言われています。測定でご自分のフレイルの状態を知り、介護予防を始めてみませんか。

主催：多摩市高齢支援課 運営：国土館大学(多摩市委託事業)

協力：明治安田生命保険相互会社(多摩市協定企業)

問合せ：多摩市高齢支援課 042-338-6924

