

青空TFPP 知って！体験して！楽しめる！

フレイル予防測定会

雨天・小雨
中止

運営：国土舘大学（多摩市委託事業）

開催日：令和**3**年**10**月**28**日（**木**）

時間：9：30～12：30（最終受付11時30分）

場所：永山南公園・永山団地名店会

※概ね65歳以上の方が対象です。

＜実施内容＞

- ・簡単な問診(15項目) ・指輪っかテスト
- ・測定（バランス片足立ち、歩く速さ など）
- ・体験コーナー

簡単な体操、脳トレ、栄養とお口のミニ講話 など



バランス感覚 片足立ち測定

青空の下 一緒に体操



フレイル（虚弱）とは、

高齢になって体力や気力が衰えた状態のことをいい、その状態を経て要介護になると考えられています。

ぜひ、この機会にご参加下さい。

☆ 申込不要 動きやすい格好で、直接会場へ

問い合わせ先

※平日（祝日除く）10時～16時

国土舘大学ウエルネス・リサーチセンター 042-339-7347

