

けんこう
知って！体験して！健幸になる！

参加無料

青空 フレイル予防測定会

運営：国土舘大学（多摩市委託事業）

開催日：令和4年10月31日（月）

時間：9：30～12：30（最終受付11時30分）

場所：永山南公園・永山団地名店街 ※雨天中止

<実施内容>

・元気度チェック

簡単な問診（13項目）、指輪っかテスト、
測定（片足立ち、歩く速さ など）

・体験コーナー

足の筋力アップ体操、脳トレ、
栄養とお口のミニ講話 など

※概ね65歳以上の方が対象です。



令和3年度開催の様子

青空の下 みんなで楽しく体操



高齢者の健康二次被害が増えています！

長引くコロナ禍の影響により、身体と心の機能が低下
される方が増えています。

ぜひこの機会に参加いただき、健幸の秘訣をみんなで
楽しく体験しましょう。



☆ 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

