

多摩市市制50周年記念事業

長寿を共に祝う会

TAMAフレイル予防プロジェクト

フレイル予防測定会

参加無料

運営：国士舘大学

いつまでも健幸に暮らせるよう、簡単な「元気度チェック」と『健幸の秘訣』をさまざまなブースで体験できます

日時：令和4年9月15日(木)



午前10時～午後3時(受付終了2時30分)

会場：パルテノン多摩 2階 オープンスタジオ

★おおむね65歳以上の方が対象です。混雑時は、入場制限をする場合があります

実施内容：

- 簡単な質問と測定（5m歩行時間、バランス片足立ち等）
- 個別の結果説明
- 各種体験ブース

体操プロジェクト

みんなで楽しく
筋力アップ体操



お口のプロジェクト

お口の機能アップ方法、
口腔体操など



頭いきいきプロジェクト

体を動かしながら
頭を使ってみんなで
楽しく脳トレなど



栄養改善プロジェクト

手軽にしっかりと
栄養をとる方法など



など...

<問合せ先>

多摩市役所高齢支援課介護予防推進係

☎042-338-6924