

多摩市フレイル予防事業

「TAMAフレイル予防プロジェクト(TFPP)」出前します



日常生活のちょっとした工夫で、心も身体も元気になります。あなたの今のフレイルの状態を確認し、フレイルを予防・改善するポイントを身につけ、いつまでも元気で、自分らしく暮らしましょう。多摩市では、そんなあなたを応援しています。

あなたも今日から“TAMAフレイル予防プロジェクト(TFPP)”の一員です。

対象者 65歳以上の多摩市内在住の方を中心とした集まり。(10人程度以上、応相談)

内容 フレイル予防の話
簡単なチェックリスト記入
指っつかテスト・身長体重測定・片足立ち時間・歩行速度測定

所要時間 1時間～1時間半程度(応相談)

費用 無料

- 希望日時は、月曜日～土曜日の午前9時から午後4時の間をお願いいたします。
- 国士舘大学学生と介護予防リーダー、多摩市地域包括支援センター職員等がうかがいます。
- 申込方法
必要事項をご記入の上、**開催希望日の40日前までに**下記申込先まで郵送またはファックス。
- ①グループ・団体名 ②代表者氏名 ③住所 ④連絡先(日中連絡の取れる電話番号) ⑤希望日時(第3希望まで) ⑥会場(多摩市内に限る) ⑦受講参加予定人数
- その他 会場の手配や参加者への通知などは、申込グループ・団体でお願いします。

《申し込み・問い合わせ先》

郵送: 〒206-8515 多摩市永山7-3-1 「TAMAフレイル予防プロジェクト(TFPP)」申込
電話: 042-339-7347 (国士舘大学ウエルネスリサーチセンター大畑まで 平日 10:00～16:00)
ファックス: 042-339-7347 ファックス申込には本チラシの裏面をご利用ください。



ファックスの場合は、この用紙を使用してお申込ください。(送付状不要)

国士舘大学 ウェルネスリサーチセンター

フレイル予防事業「TAMAフレイル予防プロジェクト(TFPP)」申込み

FAX042-339-7347

〔送付者名〕 _____

〔所属〕 _____

〔連絡先(電話番号)〕 _____

①グループ・団体名	
②代表者氏名	
③住所	〒 -
④連絡先 (日中連絡のとれる電話番号)	
⑤希望日時 (月～土曜日 午前9時から午後4時)	第1希望 月 日() 時 分～ 時 分
	第2希望 月 日() 時 分～ 時 分
	第3希望 月 日() 時 分～ 時 分
⑥会場 (市内に限る)	
⑦参加予定人数	

※こちらにご記入いただいた個人情報は他の目的では利用しません。