

# TAMAフレイル予防プロジェクト

Tama Frailty Prevention Project

## はじめよう！

# あなたがもっと健幸になるための フレイル度チェック

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。

フレイルは**予防でき、元に戻すことができる**と言われています。

多摩市には、大学生と一緒にフレイルを測定・チェックして、予防・改善するポイントを学ぶことができるお得な企画があります。**それがTFPP。**

フレイル予防プロジェクトの一員として参加して、みんなでフレイル予防していきましょう。



## ★ 測定会のご案内 ★

3月6日（金）10:00～12:00

ゆう桜ヶ丘

3月12日（木）10:00～12:00

大栗川・かるがも館

僕たちと一緒に  
楽しくチェック  
しましょう

測定内容>>

指輪つか  
テスト

片足立ち

5m  
通常歩行

等

- 持ち物・・・動きやすい服装、飲み物、室内履き、タオル
- 参加費・・・無料

お問い合わせ先

国土館大学ウエルネス・リサーチセンター  
☎042-339-7347（平日10:00～16:00）

