

# よく耳にする フレイル(虚弱)とは何か ～自分自身のフレイルチェック～

「フレイル」という言葉をご存じですか。加齢とともに心身の活力が低下し、要介護になる危険性の高い状態を示す言葉です。フレイルを予防するには、今の自分自身の状態を知ることが大切です。まだ大丈夫かどうか、まずはチェックをしてみましょう。これからの健康で楽しい暮らしのためにも、みんなで「フレイル予防」について学びましょう。

日時

2019年10月30日(水)  
10:00～12:00 (9:45受付開始)

どなたでもご参加いただけます  
お気軽にお越しください!

内容

第1部 10:00～10:55 講義  
休憩

第2部 11:00～12:00 測定会



講師



社会医療法人河北医療財団  
多摩事業部  
介護予防機能強化推進事業部  
**桐林 亜希子**  
(きりばやし あきこ)  
理学療法士

測定項目

- ・握力測定
- ・歩行速度
- ・BMI (身長・体重)
- ・体成分分析測定 (InBody) など

会場

多摩市立和田・東寺方  
コミュニティセンター  
「大栗川・かるがも館」  
多摩市和田2006-4



申込

不要・定員30名(先着順)  
参加無料

聖蹟桜ヶ丘駅または多摩センター駅発バス  
中和田天神バス停または中和田バス停より徒歩3分

※駐車場はありません。  
公共交通機関でおいでください※

<問い合わせ>

多摩市立和田・東寺方コミュニティセンター「大栗川・かるがも館」 ☎042-372-7575