



～ 今よりもさらに元気に健幸に！ ～



フレイル予防測定会

# TAMAフレイル予防プロジェクト

開催日：**令和8年6月30日（火）**

時間：開始14：00 終了16：00

場所：大栗川・かるがも館 ホール

## 対象者

市内在住の概ね65歳以上の方

## 参加費 申込

参加無料/申込不要

13時45分から受付。14時までに直接会場にお越しください。

## 持ち物

飲み物、上履き ※動きやすい服装でお越しください。

## 実施内容

- ・簡単なアンケートによる問診
- ・測定(開眼片足立ち、歩く速さ、身長体重BMI)
- ・国土舘大学講師によるフレイル予防の体操や講座



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（虚弱）は**予防でき、元に戻すことができる**と言われてています。

測定会でご自分のフレイルの状態を知ることができますので、この機会にぜひご参加ください。

<問合せ先>

主催：多摩市高齢支援課(☎042-338-6924) 運営：国土舘大学（多摩市委託事業）

共催：かるがも館運営協議会健康福祉部