



# 令和6年度5月コース フレイルチェック



- ・フレイルとは加齢とともに心身の活力が低下した、健康と要介護の中間の状態のことです。
- ・自分の体の状態を知る為に様々な測定を行い、健康度アップをお手伝いします。
- ・住民ボランティアが測定を行います。

**[会場]** かがやき長寿ひろば入谷(入谷区民館内 4階)  
台東区入谷1-15-6 03-3834-6370

**[日時]** ①令和6年 5月30日(木)午後2時～午後4時  
②令和6年11月28日(木)午後2時～午後4時

**※両日参加可能な方**

**[対象]** 台東区内在住 65歳以上(令和6年4月30日現在)で  
要介護認定を受けていない方

**[内容]** ・滑舌(唇や舌の動き)測定 ・握力  
・片足立ち上がりテスト ・手足の筋肉量  
・ふくらはぎの周囲測定 ・フレイルチェック

**[申込]** 4月15日(月)午前9時申込開始  
老人福祉センターへ電話又は直接申込  
(定員20名 先着順)

◆問い合わせ◆ 老人福祉センター

03-3833-6541