



令和6年度8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8月27日(火)午後2時～午後4時
②令和7年2月28日(金)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7月31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] 7月10日(水)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