



令和7年度7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] 谷中区民館 2階多目的ホール
(台東区谷中5-6-5)

[日時] 令和7年 7月22日(火)午後2時～4時

[対象] 台東区内在住の65歳以上の方

[内容] 質問票と機器の測定で、からだの状態を確認します。

- ・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] 6月5日(木)午前9時申込開始
老人福祉センターへ電話または直接申込
(定員20名 先着順)

◆問い合わせ◆ 老人福祉センター

03-3833-6541