



# 令和7年度（3月実施分）

## フレイルチェック



「フレイル」とは、加齢や病気によって心身の活力が低下し、要介護になりやすい状態のことを言います。フレイルにならないためには、まず自分の身体を知って予防に取り組むことが大切です。

「フレイルチェック」で、あなたの身体の状態を確認してみませんか！？

**[会 場]** 台東一丁目区民館 多目的ホール  
(台東区台東1-25-5)

**[日 時]** 令和8年3月17日(火)午後2時～4時

※午後2時までに会場にお越しください

**[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) ・握力  
・片足立ち上がり 　・手足の筋肉量  
・ふくらはぎの周囲長

**[申 込]** 2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