



フレイル予防測定会

開催日：令和**3**年**11**月**20**日(土)

時間：10:00~12:00 (最終受付11時30分)

場所：からきだ菖蒲館 2階ホール (入場無料)

※動きやすい服装でご参加下さい。

※歩行測定がありますので上履きをご準備下さい。



＜実施内容＞

- 簡単な問診(15項目)
- 指輪っかテスト
- 測定 (バランス片足立ち、歩く速さ など)
- 簡単な体操 など



フレイル(虚弱)とは、

高齢になって体力や気力が衰えた状態のことをいい、その状態を経て要介護になると考えられています。ぜひ、この機会にご参加下さい。



講師：国土舘大学
多摩センター地域包括支援センター
多摩市高齢支援課

主催：唐木田コミュニティセンター運営協議会 福祉部会
Tel 042-338-6333