

～コロナ禍で落ちた体力を戻して健幸に！～



TAMAフレイル予防プロジェクト

フレイル予防測定会

開催日：**令和4年12月3日(土)**

時間：14:00～16:00

14:15～16:00

※混雑緩和の為、スタートを分けます。

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ください。

※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>

●元気度チェック

簡単な問診、測定(バランス片足立ち、歩く速さ) など

●一緒に実践コーナー

足の筋力アップ体操、脳トレなど



気を付けて！高齢者の健康二次被害

コロナ禍の影響で、身体と心の機能が低下される方が増えています。この機会にぜひご参加いただき、健幸の秘訣をみんなで楽しく学びましょう！



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 FAX 042-338-6334