

人生100年を、長く元気に

# おためしフレイルチェック

握力



片足立ち上がり



指輪っか



## 2月4日(火) 11:00~14:30

- 所要時間は、1人10分程度です。
- 申込不要です。当日直接会場へお越しください。
- お住まい・年齢を問わずどなたでもご参加いただけます！

会場

板橋区立文化会館 大ホールロビー

内容

フレイルチェック体験（詳細は裏面をご覧ください）

問合せ先

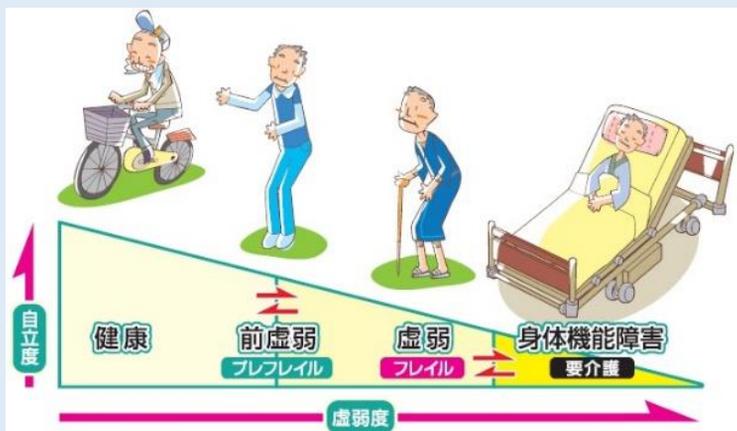
板橋区 健康生きがい部 長寿社会推進課 シニア活動支援係  
電話：03-3579-2376 FAX：03-3579-4153  
Eメール：ki-senior@city.itabashi.tokyo.jp

# フレイルチェック

## を体験しませんか？

「フレイル」とは健康な状態と介護の必要な状態の中間で、心身の活力が低下した状態を言います。

早めにその兆候に気づき、日頃の生活を見直して行動を変えることで、進行を遅らせたり機能を改善させたりすることができます。



板橋区では、月2回程度フレイルチェック測定会を実施しています。本イベントでは、測定会で実施している22個の測定項目のうち、下記の3項目を体験できます。

### ①握力 ②指輪っかテスト

➡筋肉量が少なくなっている状態（サルコペニア）の可能性をチェックします。

### ③片足立ち上がり

➡足腰の筋肉やバランス力がしっかり維持されているかチェックします。



※フレイルチェック測定会は、区民ボランティアである「フレイルサポーター」が運営しています。

## 会場案内

### 【会場】

板橋区立文化会館大ホールロビー  
(板橋区大山東町51-1)

### 【アクセス】

- 東武東上線「大山」駅  
北口から徒歩約3分
- 都営三田線「板橋区役所前」駅  
A3出口から徒歩約7分

※一般来場者の駐車スペースはありませんので、公共交通機関をご利用ください。

