

フレイルチェック測定会

参加者募集

外出が面倒になってきた
硬いものが食べられない
以前よりも疲れやすくなった

フレイルは、早めに気づくことが大切です。
まだ大丈夫という方も、少し心配という方も、
まずは今の状態を確認することから
始めてみませんか？

「フレイルチェック測定会」でご自身のフレイル度を確認しましょう！

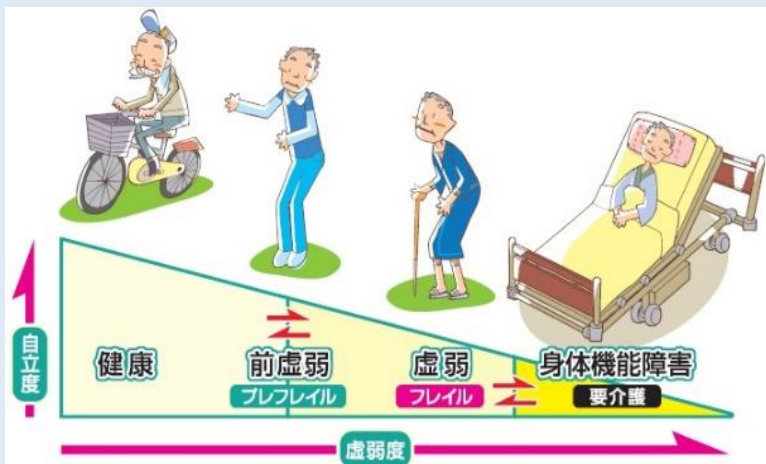
■実施日程 ※いずれも午後2時～午後4時

	日程	会場
A	11月11日(水)	桜川地域センター（東新町2-45-6）
B	11月17日(火)	成増アクトホール（成増3-11-3-405）
C	11月27日(金)	舟渡ホール（舟渡1-14-5）
D	12月3日(木)	下赤塚地域センター（赤塚6-38-1 赤塚庁舎3階）
E	12月15日(火)	清水地域センター（泉町16-16）
F	12月21日(月)	グリーンホール（栄町36-1）

「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。



フレイルチェック測定会について

【内容】 フレイル予防に関する講義、機器を使った測定など
(当日の運営は、区民ボランティアであるフレイル
サポーターが行います。)

【対象】 区内在住の50歳以上で、要介護認定を受けていない方
※半年後に行う同測定会に参加できる方
※過去に参加したことがある場合は、前回の参加から
半年以上経過した方

【定員】 各日20名(申込多数の場合は抽選)
※抽選結果は、申込締切日以降にお知らせいたします。



フレイルチェック経験者も大歓迎！

フレイルチェックを複数回受けた方は、1回だけ受けた方に比べて、
自分で歩いたり体を動かしたりする力が失われるリスクが約3割低
くなることが分かっています。

健康で長生きするために、半年ごとにチェックを受けましょう！

お申込み方法

令和8年10月21日(必着)までに、下記のいずれかの方法でお申込みください。

■ はがき・FAXの場合

- 【1】 「フレイルチェック測定会」 申込
- 【2】 郵便番号・住所
- 【3】 氏名・ふりがな
- 【4】 生年月日・年齢
- 【5】 電話・FAX番号
- 【6】 希望日(第3希望まで)

を明記のうえ、下記お問合せ先まで
お申込みください。

■ 電子申請の場合

下記の二次元コードを読み取り、申込
フォームに必要事項をご入力の上、
送信してください。



※申込みの際にいただいた個人情報は、当事業の実施に関するもののほか、
参加要件(要介護認定を受けていないこと)の確認に利用いたします。

お問合せ先

板橋区 健康生きがい部 生涯活躍推進課 フレイル・介護予防係

〒173-8501 板橋区板橋2-66-1

電話：03-3579-2293 FAX：03-3579-4153

Eメール：ki-yobo@city.itabashi.tokyo.jp