

フレイルチェック測定会 参加者募集

こんな兆候はありませんか？

- ・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

あてはまる方は
「フレイル」かもしれません！

「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！

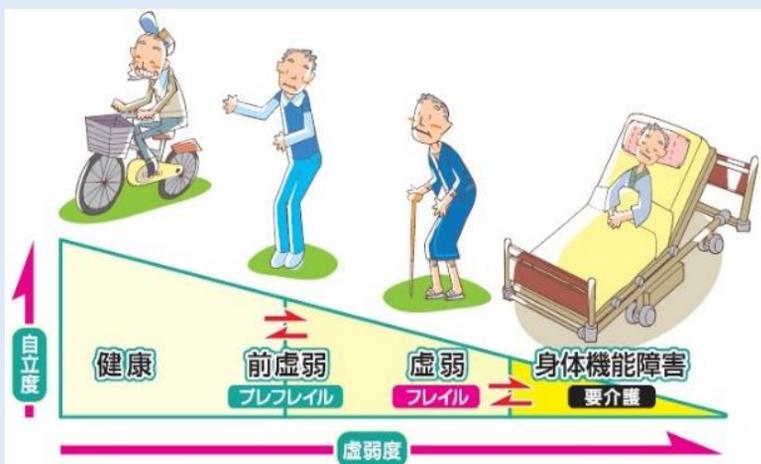
■実施日程

	日程		会場
A	4月9日(木)	14:00-16:00	向原ホール (向原1-18-17)
B	4月14日(火)		常盤台地域センター (常盤台4-14-1)
C	5月15日(金)		板橋地域センター (板橋3-14-15)
D	5月20日(水)		前野ホール (前野町2-43-15)
E	5月25日(月)		ロータスホール (坂下3-10-G-214)

「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(応募多数の場合は抽選)
※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!

お申し込み方法

令和8年3月6日(必着)までに、下記のいずれかの方法でお申し込みください。

■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し込みください。

■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、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 長寿社会推進課 シニア活動支援係

〒173-8501 板橋区板橋2-66-1

電話 : 03-3579-2376 FAX : 03-3579-4153

Eメール : ki-senior@city.itabashi.tokyo.jp