

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！

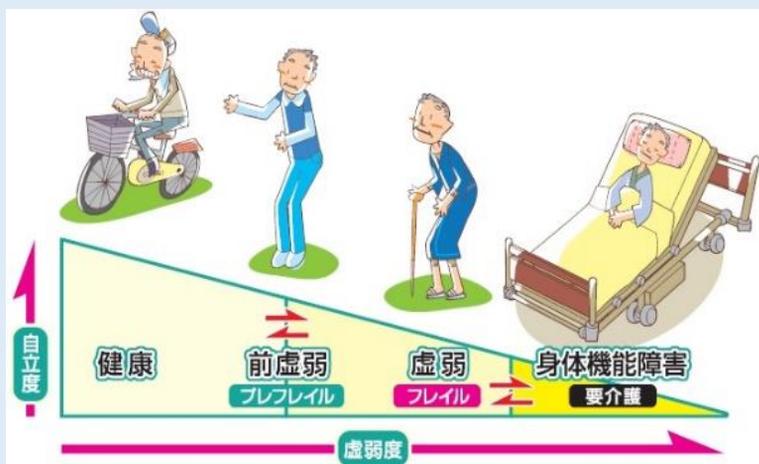
■実施日程 ※いずれも午後2時～午後4時

	日程	会場
A	9月8日(月)	桜川地域センター（東新町2-45-6）
B	9月18日(木)	舟渡ホール（舟渡1-14-5）
C	9月26日(金)	グリーンホール601会議室（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。

早めはその兆候に気づき、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。



お申し込み方法

令和7年8月15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。



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