フレイルチェック

健康と要介護の中間の状態「フレイル」
フレイルチェックでは、生活習慣のチェックや体力測定を行い、自分がフレイルかどうか確認することができます。

日時　令和7年1月24日(金)　午後2時～午後4時

会場　谷中区民館　2階　多目的ホール

対象　台東区内在住の65歳以上の方

測定内容　**質問票を使ったチェック**(生活の振り返りなど)
測定機器を使ったチェック(滑舌、握力、手足の筋肉量など)
※測定は、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

定員　20名(先着順)

申込方法　電話

申込締切　令和6年12月20日(金)

申込・問合せ先
台東区役所　高齢福祉課　介護予防担当　☎03-5246-1295

回覧												