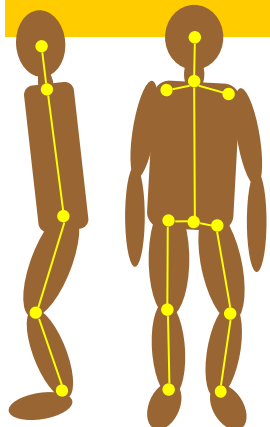


# フレイル



# 測定会

※フレイルとは・・・心身の機能が衰えることで、閉じこもりがちになったり、認知機能が低下するなど、要介護になる手前(虚弱)の状態のことを言います。

令和6年

**第3回**

**2月28日(水)**

**万世橋区民館**

千代田区外神田1-1-13

令和6年

**第4回**

**3月6日(水)**

**かがやきプラザ**

千代田区九段南1-6-10

## 対象者

60歳以上の区内在住者

※定員に満たない場合は  
60歳未満の区内在住者も参加できます。

申込み締切り 2/14(水)

**定員 75名**

## お申込み

◆電話またはメール(裏面記入例参照)でお申し込みください。

千代田区 在宅支援課 介護予防担当

電話 : 03-5211-4223 (平日9時~17時まで受付)

メールアドレス : zaitakushien@city.chiyoda.lg.jp (24時間受付)

## 測定内容

体成分分析と姿勢分析の様子



- ① 歩行速度などの体力測定
- ② 姿勢分析
- ③ 口腔機能チェック
- ④ 認知機能チェック
- ⑤ 栄養チェック
- ⑥ 体成分分析
- ⑦ 測定の結果説明
- ⑧ 体・歯・薬の相談(希望制)

※所要時間 60分程度(相談内容によって変わります。)

# メールでのお申し込み(記載例)

メールアドレス : zaitakushien@city.chiyoda.lg.jp (24時間受付)

メールに記載する項目 : ① フレイル測定会申し込み ② 氏名・フリガナ  
③ 郵便番号・住所 ④ 生年月日 ⑤ 日中ご連絡のつく電話番号  
⑥ 会場:万世橋区民館・かがやきプラザのいずれかを選び、ご記載ください。  
⑦ 下表から予約希望時間を2つ以上選び、ご記載ください。

午前の部	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15
午後の部	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	

メール受信後、在宅支援課介護予防担当よりメールにて、ご連絡させていただきます。  
(区からの折り返し連絡をもって、予約完了となります。)

## アクセス

### 第3回 令和6年2月28日(水)

#### 万世橋区民館 8階

外神田 1-1-13

- ・JR 秋葉原駅 電気街口から徒歩3分
- ・都営新宿線 小川町駅から徒歩7分
- ・東京メトロ丸の内線 淡路町駅から徒歩7分



### 第4回 令和6年3月6日(水)

#### かがやきプラザ 4階

九段南 1-6-10

- ・都営新宿線・東京メトロ東西線・半蔵門線
- 九段下駅4番出口から徒歩5分

