フレイル測定会

CHIYO FULL LIFE



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。

※１人につき所要時間60分程度

第1回
令和8年
10月8日(木)
万世橋区民館　8階
（外神田 1-1-13）

第2回
令和8年
10月14日(水)
かがやきプラザ　4階
（九段南 1-6-10）

測定内容：①歩行速度などの体力測定
②体組成分析　※裸足（はだし）での測定となります。
③オーラルフレイルチェック
④認知機能チェック
⑤栄養チェック
⑥測定の結果説明
⑦体・歯・薬の相談（希望制）

申込締切 9/24（木）

対　　象：60歳以上の区内在住者
※定員に満たない場合、60歳未満の区内在住者も参加できます。
※令和8年度から、より多くの方にご参加いただけるよう、参加は原則年1回までとさせていただきます。

定　　員：各75名（申込順）

費　　用：無料

お申込み：下記、問合せへポータルサイト、電話またはメール（裏面参照）でお申し込みください。

問合せ
千代田区　在宅支援課　介護予防担当
☎ 03-5211-4223（平日9時～17時）
zaitakushien@city.chiyoda.lg.jp（24時間受付）

オンライン申込ご希望の方⇒
※千代田区ポータルサイトにつながります。（要登録）

メールでの申し込み（記入例）

zaitakushien@city.chiyoda.lg.jp
（24時間受付）

メールアドレスは
こちらから
読み取れます→

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予約希望時間：下表から希望する時間を**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）

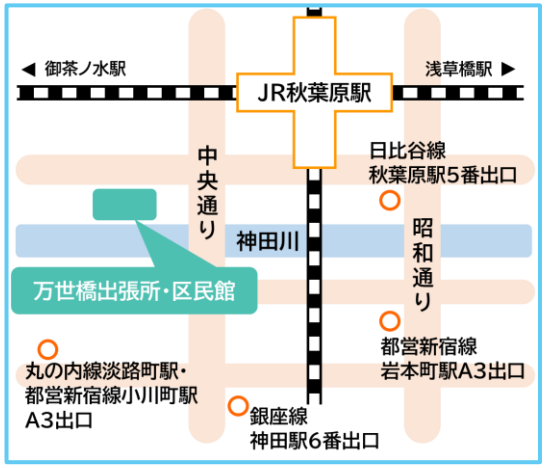
アクセス

第1回　令和8年10月8日（木）

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



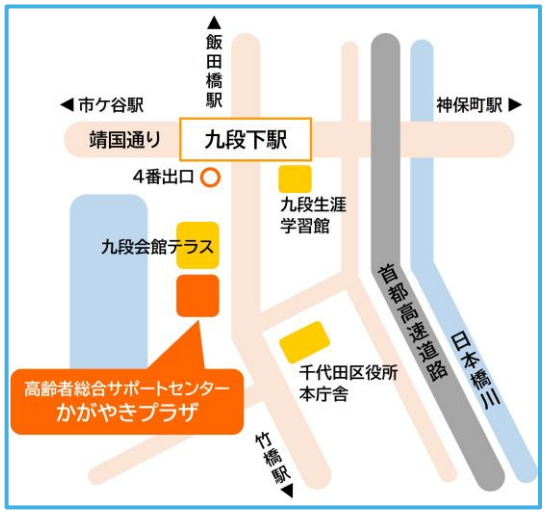


第2回　令和8年10月14日（水）

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





問合せ　千代田区　在宅支援課　介護予防担当
☎03-5211-4223（平日9時～17時）　zaitakushien@city.chiyoda.lg.jp（24時間受付）