

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。

第1回

令和6年

10月17日(木)

万世橋区民館

(外神田1-1-13)

第2回

令和6年

10月23日(水)

かがやきプラザ

(九段南1-6-10)

測定内容

※1人につき所要時間60分程度

- ①歩行速度などの体力測定
- ②体組成分析
- 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)

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。

定員 **75名**

会費 **無料**

お申込み

電話またはメール(裏面参照)

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 ☎ 03-5211-4223

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

申込み〆切
10/2(水)

メールでの申し込み(記入例)

宛先

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

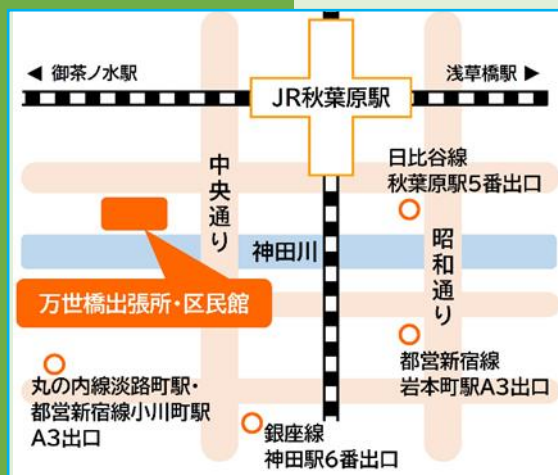
メールに記載する項目

- 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 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

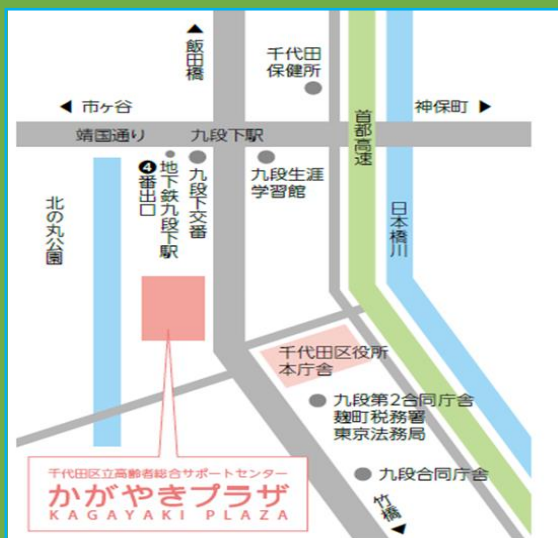


第1回 令和6年10月17日(木)

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6年10月23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

問い合わせ 千代田区 在宅支援課 介護予防担当

☎03-5211-4223