

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

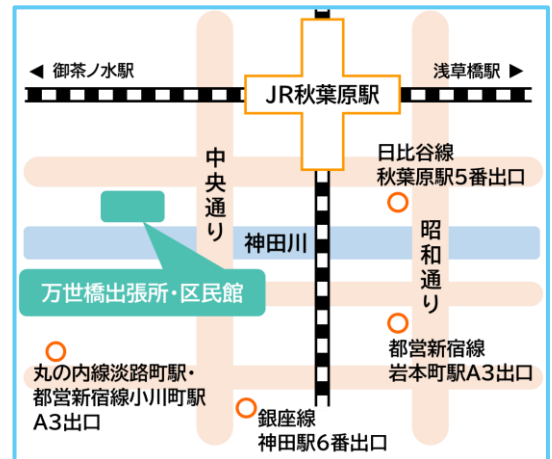
第1回

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



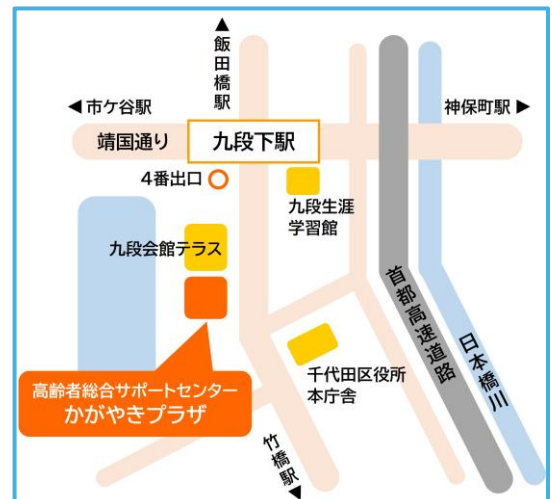
第2回

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)