

人生100年を、
長く元気に

先着100名！！プレゼント！！

いたPay健幸ポイント

おためしフレイルチェック

握力



片足立ち上がり



指輪っか



5月29日（木）11:00～14:30

- 所要時間は、1人10分程度です。
- 申込不要です。当日直接会場へお越しください。
- お住まい・年齢を問わずどなたでもご参加いただけます！

会場

板橋区役所 1階プロモーションコーナー

内容

フレイルチェック体験（詳細は裏面をご覧ください）

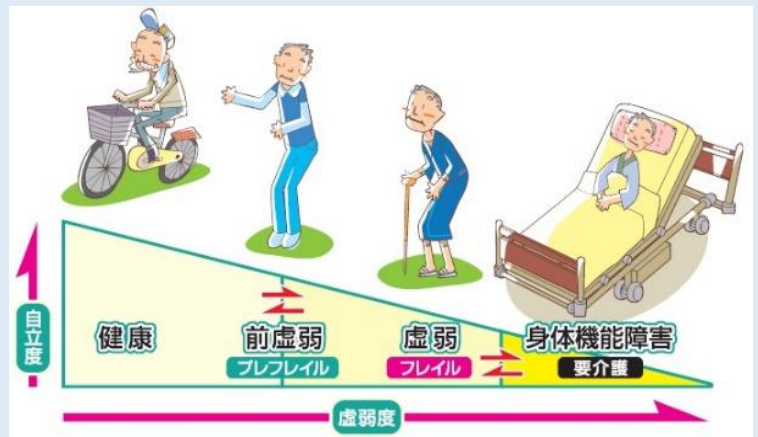
問合せ先

板橋区 健康生きがい部 長寿社会推進課 シニア活動支援係
電話：03-3579-2376 FAX：03-3579-4153
Eメール：ki-senior@city.itabashi.tokyo.jp

を体験しませんか？

「フレイル」とは健康な状態と介護の必要な状態の中間で、心身の活力が低下した状態を言います。

早めにその兆候に気づき、日頃の生活を見直して行動を変えることで、進行を遅らせたり機能を改善させたりすることが出来ます。



板橋区では、月2回程度フレイルチェック測定会を実施しています。本イベントでは、測定会で実施している22個の測定項目のうち、下記の3項目を体験できます。

①握力 ②指輪っかテスト

➡筋肉量が少なくなっている状態（サルコペニア）の可能性をチェックします。

③片足立ち上がり

➡足腰の筋肉やバランス力がしっかり維持されているか
チェックします。

※フレイルチェック測定会は、区民ボランティアである「フレイルサポーター」が運営しています。

会場案内

【会場】

板橋区役所1階プロモーションコーナー
(板橋区板橋2-66-1)

【アクセス】

- 東武東上線「大山」駅
北口から徒歩約10分
- 都営三田線「板橋区役所前」駅
A3出口から徒歩約1分

