

# TAMAフレイル予防プロジェクト



Tama Frailty Prevention Project



## はじめよう！

## あなたがもっと健幸になるための フレイル度チェック



年を重ねて**気力や体力が衰えた状態**のことを「**フレイル**」と言います。

フレイルは**予防でき、元に戻すことができる**と言われています。

多摩市には、大学生と一緒にフレイルを測定・チェックして、予防・改善するポイントを学ぶことができるお得な企画があります。**それがTFPP。**

フレイル予防プロジェクトの一員として参加して、みんなでフレイル予防していきましょう。



### ★ 測定会のご案内 ★

3月7日(木) 9:45受付 10:00開始 12:00終了予定

大栗川・かるがも館※

※2月20日から大栗川・かるがも館で申込受付開始（当日参加可）

☎372-7575

測定内容>>

指輪っか  
テスト

片足立ち

5m  
通常歩行

等

僕たちと一緒に  
楽しくチェック  
しましょう

- 持ち物・・・動きやすい服装、飲み物、室内履き、タオル
- 参加費・・・無料

お問い合わせ先

国土館大学ウエルネス・リサーチセンター

☎042-339-7347（平日10:00～16:00）

