

フレイル予防フェスタ

～誰でも歓迎！気軽におためしDAY～

1/21(火) 14:00～15:30

会場：シビックセンター
4階シルバーホール

入場
無料

出入
自由

測定コーナー

片足立ち上がりテスト、滑舌測定、握力測定など…フレイルの兆候をその場でチェックできます★各部位の筋肉量を確認してみましょう！

運動コーナー

フレイル予防にお勧めの運動やストレッチを、フレイルサポーター*と一緒にやってみましょう♪

*フレイル予防推進活動を行う区民ボランティア

時間①：14:15～(15分間程度)

時間②：14:45～(15分間程度)

発見コーナー

フレイル予防に関する区のイベントチラシや情報誌をたくさんご用意しております。「実はこんなサービスが受けられるの!？」

といった新たな発見はもちろん、新しい趣味活動や仲間作りのヒントも見つかるかも♡

「フレイルチェック」の一部を気軽に体験できる

年齢不問、入場無料、出入り自由のイベントです！

「フレイルって何?」「自分にはまだ早いな」という方こそ是非お立ち寄りいただき、この機会にフレイル予防に触れてみませんか？

※フレイルとは：加齢とともに心身の活力が低下し、少し弱った状態で、健康と要介護の間の段階



文京区フレイル予防HP



事業に関するお問合せ：文京区高齢福祉課 社会参画支援係 ☎:03-5803-1203

