

フレイル予防フェスタ

～誰でも歓迎！ 気軽におためしDAY～

3/18  10:00～11:30

入場
無料

出入
自由

会場：シビックセンター
4階シルバーホール

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かめてみましょう！

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①：10:15～ (15分間程度)

時間②：10:45～ (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。

「実はこんな近所にワクワクすることが!？」



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？」「自分にはまだ早いかな」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



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