

フレイルチェック

参加無料

に参加してみませんか

「フレイル」とは、加齢や病気によって心身の活力が低下し、要介護になりやすい状態のことを言います。フレイルにならないためには、まず自分の身体を知って、予防に取り組むことが大切です。

「フレイルチェック」で、あなたの身体の状態を確認してみませんか！？

測定内容 質問票を使ったチェック(生活の振り返りなど)

測定機器を使ったチェック(滑舌、握力、手足の筋肉量など)

※測定は、区民ボランティアである「フレイルサポーター」が行います

対象 台東区内在住の65歳以上の方

実施時間 午後2時～午後4時

(午後2時までに会場にお越しください)

定員 20名(先着順)

滑舌チェック



ふくらはぎ周囲長
チェック



会場・お日にち・問合せ先 はこちら

会場	日にち(令和7年度)	受付開始日	お問合せ・ お申込み先
入谷区民館	5/29(木)	5/2(金)	老人福祉センター ☎03-3833-6541
	6/26(木)	5/29(木)	
谷中区民館	7/22(火)	6/5(木)	竜泉福祉センター ☎03-6802-3011
竜泉福祉センター	7/28(月)	6/20(金)	
	8/25(月)	7/22(火)	老人福祉センター ☎03-3833-6541
台東一丁目区民館	9/29(月)	8/20(水)	
入谷区民館	11/27(木)	10/20(月)	竜泉福祉センター ☎03-6802-3011
	12/25(木)	11/20(木)	
竜泉福祉センター	1/26(月)	12/22(月)	老人福祉センター ☎03-3833-6541
	2/24(火)	1/20(火)	
台東一丁目区民館	3/17(火)	1/20(火)	老人福祉センター ☎03-3833-6541