

TAMA フレイル予防プロジェクト

運営：国士舘大学

いつまでも健幸に暮らせるコツを学べる、さまざまなブースをご用意しています！

日時：令和**6**年**9**月**13**日(金)

午前**10**時～午後**3**時(受付終了2時)

会場：パルテノン多摩 2階
オープンスタジオ・市民ギャラリー

おおむね65歳以上の方が対象、当日直接会場へ(オープンスタジオ)

★混雑時は、入場制限をする場合があります



実施内容：

- 簡単なチェックリストの記入
- 測定（5m歩行時間、バランス片足立ち等）
- 個別の結果説明
- 各種体験ブース（口腔機能・栄養改善、運動、脳トレ、ボッチャ など）

☆ 申込不要 動きやすい格好で、直接会場へ

<問合せ先>

多摩市役所高齢支援課介護予防推進係 ☎042-338-6924