

自分を知れば**意識**が変わる

2026年
10月・11月

参加無料

フレイル 健康チェック

対 象

渋谷区に住所を有する65歳以上の方
※事前に「健康チェックシート」に回答可能な方

開催日時

裏面参照

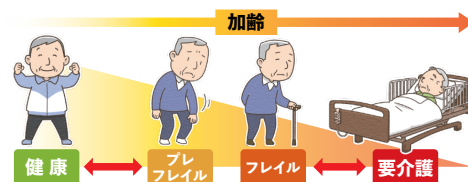
定 員

各回40名程度(抽選)

申込方法は
裏面へ

「フレイル」とは？

加齢による心身機能の低下により、要介護状態に近づくことをいいます。



実施内容

●各種測定 ※途中から参加した場合、全ての測定ができない可能性があります。

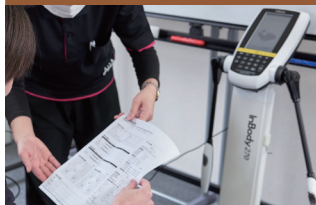
1 身長

2 握力

3 指輪っかテスト

4 体重

5 BMI・体組成



6 歩行姿勢



7 足腰筋力



画像はイメージです

8 咀嚼力チェック



9 聞こえの測定チェック



画像はイメージです

10 栄養チェック

11 バランス力

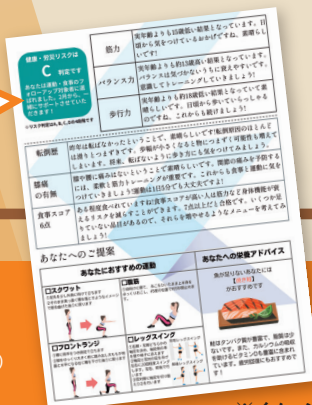
●測定結果の解説・フレイル予防の講話 + 専門職との個別相談

測定結果はその場でもらえます！

昨年参加された方は今年の結果と比較できます

問い合わせ窓口

フレイル健康チェック運営事務局(東急不動産株式会社内)
電話番号:050-3805-2108 (平日10:00~16:00 ※土日祝を除く)
本事業は渋谷区より委託を受けて、東急不動産(株)が実施しています。



※イメージ

涼感マフラータオル
抗菌タイプ
(ボトルケース付)
プレゼント!



運動時などにぴったりの
冷感タオル

ご希望の「開催日時・会場」を選び、以下の方法にてお申込みください。

申込方法

①専用HP <https://shibuya-frail-kenkou-check.tokyo/>

②電話 **050-3805-2108** (平日10:00～16:00 ※土日祝を除く)



申込期限【抽選制】9月14日(月)16時まで

※全10回の中から第3希望まで申込可。(参加は当選した1回のみ)

※抽選となった場合は、初めての方が優先となります。

※抽選結果は、10月5日(月)以降に、「郵送」にてご連絡いたします。

渋谷区 フレイル健康チェック

検索

第1回	10月15日(木)	10:00～12:45(受付9:45～)	渋谷区立商工会館 会場:2階・大研修室	A
第2回		14:00～16:45(受付13:45～)		
第3回	10月21日(水)	10:00～12:45(受付9:45～)	SCC千駄ヶ谷コミュニティセンター 会場:地下1階・サークルホール	B
第4回		14:00～16:45(受付13:45～)		
第5回	10月29日(木)	10:00～12:45(受付9:45～)	幡ヶ谷区民会館 会場:1階・集会場	C
第6回		14:00～16:45(受付13:45～)		
第7回	10月30日(金)	10:00～12:45(受付9:45～)	代官山スポーツプラザ 会場:1階・多目的ルーム ※持ち物:室内履き	D
第8回		14:00～16:45(受付13:45～)		
第9回	11月5日(木)	10:00～12:45(受付9:45～)	渋谷区スポーツセンター 会場:3階・小体育室 ※持ち物:室内履き	E
第10回		14:00～16:45(受付13:45～)		

※当選した回と異なる回にお越しいただいた場合は、ご対応いたしかねます。あらかじめご了承ください。



皆さんの応募
待ってるワン!

