

自分を知れば**意識**が変わる



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

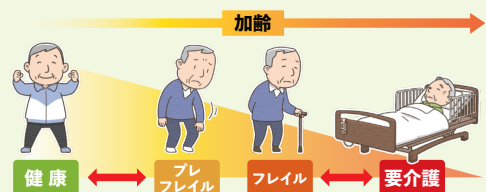
裏面参照

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

10:00～12:30(予定) ※全員参加

●各種測定 ※10:00より一斉に測定を開始するため、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。

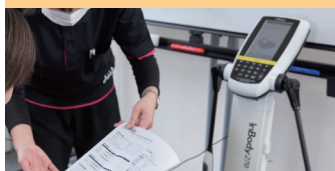
①身長

②握力

③指輪っかテスト

④体重

⑤BMI・体組成



⑥歩行姿勢



⑦栄養チェック



⑧咀嚼力チェック



⑨聴脳力チェック



⑩足腰筋力

⑪バランス力

●測定結果の解説・フレイル予防の講話 (一部日程で渋谷区歯科医師会による講話を実施 ※実施日は裏面参照)

12:30～14:00(予定) ※希望者のみ



- 健康増進プログラム(30分)
フレイル予防の習慣が身につくトレーニング
- リハビリテーション専門職との
個別相談(助言)

**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

**自宅で使える
エクササイズグッズ
プレゼント!**



**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9:30～17:00 ※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

ご希望の開催場所を選び、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9:30～17:00 ※土日祝を除く)



申込期限【抽選制】1月28日(水)17時まで

※第3希望まで申込可。

※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、2月17日(火)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

リフレッシュ氷川 (渋谷区東1-26-23)

第8回 **2月27日(金)**

会場:集会室

時間:10:00～14:00

(受付:9:45～)



※渋谷区歯科医師会による講話

幡ヶ谷区民会館 (渋谷区幡ヶ谷3-4-1)

第9回 **3月4日(水)**

会場:集会場

時間:10:00～14:00

(受付:9:45～)



※渋谷区歯科医師会による講話

スポーツセンター (渋谷区西原1-40-18)

第10回 **3月5日(木)**

会場:3階小体育室

時間:10:00～14:00

(受付:9:45～)



※持ち物:室内履き

※渋谷区歯科医師会による講話

SCC千駄ヶ谷コミュニティセンター (渋谷区神宮前1-1-10)

第11回 **3月9日(月)**

会場:地下1階・

サークルホール

時間:10:00～14:00

(受付:9:45～)



※渋谷区歯科医師会による講話

代官山スポーツプラザ (渋谷区代官山町17-9)

第12回 **3月12日(木)**

会場:1階・多目的ルーム

時間:10:00～14:00

(受付:9:45～)



※持ち物:室内履き

渋谷区役所 (渋谷区宇田川町1-1)

第13回 **3月18日(水)**

第14回 **3月19日(木)**

会場:区役所15階

時間:10:00～14:00

(受付:9:45～)

※3月18日(水)のみ
渋谷区歯科医師会による講話

