シニアの
みなさんへ

フレイル予防測定会

出張からだチェック

身体を支える力・握力・歩行速度などを測定します
今のご自分のからだの状態をチェックしてみませんか？

5月30日(金)
10:00～11:30

要予約

会場：大横保健福祉センター 4階

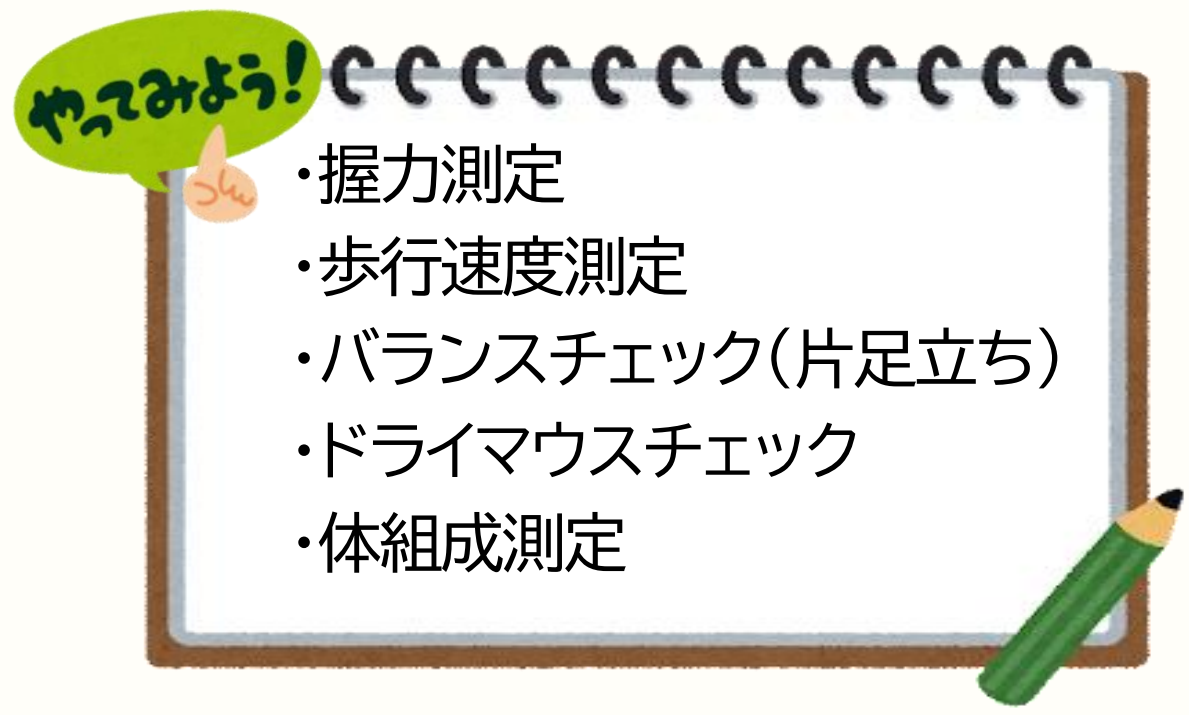
無 料

てくポ 対象

専門職による
ワンポイント
アドバイス
付き

八王子市の
生活機能低下がみられる
高齢者は約24,000人
16%

※フレイルとは加齢とともに心身の機能が
衰えた状態をいいます



申込み方法

5月14日(水) 8:30から受付

要予約
(先着順　時間入れ替え制)

TEL :042-625-9128

FAX:042-627-5887

会場アクセス

大横保健福祉センター

【バス】
JR八王子駅・京王八王子駅より「創価大学循環(八日町経由)」「純心女子学園(左入経由)」行、
サイエンスドームバス停下車、徒歩2分

【お車】
駐車場有(無料)　※台数には限りがあります。

地図はこちら→

【申込み・問い合わせ先】 〒192-0062 八王子市大横町11-35
八王子市 成人保健課　大横保健福祉センター

あなたのみちを、あるけるまち。八王子