

2024年度
9・10月

自分の元気をチェックしよう!!

渋谷区
Shibuya City

「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。

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

定員 各回30名 **参加費** 無料

受付開始
【先着順】

8月5日(月)
10:00~

事前申込制
【先着順】

WEBからの
お申込みは
こちらから!



お電話からのお申込みはこちらから!
050-3805-2108
(平日9:30~18:00 ※土日祝を除く)

場所
日時

リフレッシュ氷川

(渋谷区東1-26-23)

9月24日(火)

10:15~14:00
(受付:10:00~)

幡ヶ谷区民会館

(渋谷区幡ヶ谷3-4-1)

10月3日(木)

10:15~14:00
(受付:10:00~)

SCC千駄ヶ谷
コミュニティセンター

(渋谷区神宮前1-1-10)

10月9日(水)

10:15~14:00
(受付:10:00~)

スポーツセンター

(渋谷区西原1-40-18)

10月14日(月・祝)

10:15~14:00
(受付:10:00~)

実施内容

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

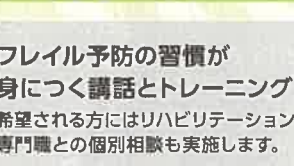
⑧咀嚼力チェック



⑨聴力チェック

⑩足腰筋力

⑪バランス力



健康増進
プログラム
(30分)



フレイル予防の習慣が
身につく講話とトレーニング
希望される方にはリハビリテーション
専門職との個別相談も実施します。

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)
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。

電話番号:050-3805-2108
(平日9:30~18:00 ※土日祝を除く)