

自分の身体のことができるようになる！

当日の会場では、普段の食事バランスが良いのか、
血管年齢や筋肉量を知ることができる
特別な測定器もご準備しております。

専門のスタッフもいますので、気軽に相談してみませんか？



健康



参加
無料



測定会



フレイルって、なんだろう？

開催日時

9月4日（金）

10:30～15:30

（※最終入場 15:00）



会場

北とぴあ 13階 飛鳥ホール

（住所：北区王子1-1-1）

申し込み

お申し込みは不要です。

ご家族やご友人をお誘いあわせのうえ、
ご都合の良いお時間にお立ち寄りください。



対象

区内在住の方

持ち物

75歳以上の方は「氏名と生年月日」が分かる、本人確認書類を
お持ちください。個別相談会に参加する方は必要となります。
マイナンバーカード、資格確認書など

開催内容

1 血管年齢や筋肉量などの測定会



あなたのお身体の状態をチェックすることによって、
病気のリスクの早期発見につながるかもしれません。
痛みはありません！お気軽にお立ち寄りください。

2 フレイル予防対策セミナー



これからも美味しくご飯をたべるための口腔ケア、
体重減少を防ぎつつ筋肉量を維持するための運動に
ついてレクチャーします。

3 75歳以上の方限定！



看護師や管理栄養士（専門職）による個別相談会

専門職が1対1で、個別にご相談いただけます。
普段のお身体のお悩み、食事や運動のこと等、
小さなことでも構いませんので一緒に解決しましょう。

これからもずっと元気に、自分らしく暮らすために、
ぜひお越しください！

お問い合わせ

東京都北区役所 区民部国保年金課庶務係

TEL：03-3908-1193

事業運営委託先

株式会社 データホライゾン東京本社 健康管理部

TEL：03-6899-4828