

無料

# 体力測定&相談会

現在の自分の体の状態を把握しませんか？

衰えが気になる。食欲がない。歩くのが遅くなった。筋力が弱った。気になることはありませんか？この機会にぜひ専門職のアドバイスを！

日時：2023年9月13日(水) 14:00~16:00  
場所：コミュニティプレイスあたご

(多摩市愛宕4-53-1 愛宕第2住宅)



駐車場はありません。バスをご利用ください。  
京王バス(桜62, 63)「愛宕四丁目」バス停目の前

定員：20名 (対象者：どなたでも可能)

申込：090-8478-8634 (予約制)

(あいクリニック相談室 平日 8:30~17:00)

## 【測定項目】

- フレイルセルフチェック
- 5m歩行
- 握力
- BMI(体重と身長から算出される体格指数) 等

測定後に結果を基に高齢者医療や介護等の専門職より生活のアドバイスや 運動指導などをいたします。  
当日は動きやすい服装にてお越しください。(内履き不要)



人生100年  
フレイル予防で  
健康長寿