

「TAMAフレイル予防プロジェクト (TFPP)」  
「内科医による健康相談」

年を重ねて気力や体力が衰えた状態を「フレイル」と言います。フレイルは予防でき、元に戻すことができると言われています。フレイル度をチェックして、予防・改善するポイントを楽しく学びましょう！

「TAMAフレイル予防プロジェクト (TFPP)」と「内科医による健康相談」、にぜひご参加ください。(無料)

日時 平成30年 9月 22日 (土)

会場 パルテノン多摩2F 市民ギャラリー

対象者 65歳以上の多摩市民

「長寿を共に祝う会」と  
同時開催！

|                         | 受付時間        | 内容  |
|-------------------------|-------------|---|
| TAMAフレイル予防プロジェクト (TFPP) | 10:00~15:00 | 簡単な自己チェックと、<br>体力測定(指わかテスト・開眼片足立ち・歩行速度など)<br>体験プロジェクト(運動・認知症予防・<br>口腔機能改善・低栄養の改善など) |
| 「内科医による健康相談」            | 13:15~15:00 | 内科医による相談<br>(申込は当日)   |

主催 多摩市  
共催 多摩市医師会 多摩歯科医会

※事前申込は不要です。当日、会場にてお申込みください。  
状況により、ご参加いただけない場合もあります。あらかじめご了承ください。

【お問い合わせ】

多摩市 高齢支援課  
「TAMAフレイル予防プロジェクト (TFPP)」 → 介護予防推進係 042-338-6924  
「内科医による健康相談」 → 地域ケア推進係 042-338-6846

平成30年度  
多摩市

長寿を共に祝う会

日時:平成30年 9月 22日 (土)  
会場:パルテノン多摩 大ホール

ご招待

対象:75歳以上の多摩市民の方とそのご家族

申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

75歳以上の皆様にご案内しています。ご家族の方も是非お越しください。

※定員を超えた場合、入場をお断りすることがございます。  
車でお越しの方は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

【電車をご利用の方】

京王線・小田急線・多摩モノレール → 多摩センター駅下車 徒歩5分

【路線バスをご利用の方】

聖蹟桜ヶ丘駅 バス乗り場 8・9から → 多摩センター駅下車  
永山駅 バス乗り場 1から → 多摩センター駅下車

【車椅子をご利用の方へのお願い】

車椅子昇降機をご利用いただけます。少し早めにお越しください。

【主催】多摩市長寿を共に祝う会実行委員会・多摩市 企画・運営:多摩市文化団体連合

【お問合せ先】

長寿を共に祝う会の内容に関する事 多摩市文化団体連合 ☎042-355-2116  
本招待状の送付に関する事 多摩市役所高齢支援課 ☎042-338-6923