



TAMAフレイル予防 プロジェクト (TFPP)

日常生活のちょっとした工夫で、心も身体も元気に!!

日常生活のちょっとした工夫で、心も身体も元気になるります。あなたの今のフレイルの状態を確認し、フレイル予防・改善するポイントを身につけ、いつまでも元気で、自分らしく暮らしましょう！
多摩市では、そんなあなたを応援しています。



あなたも今日から

“TAMAフレイル予防プロジェクト (TFPP)” の一員です。



TFPP測定会

平成29年10月28日(土) 13:00～15:00

場所 国士舘大学多摩キャンパス (多摩市永山 7-3-1)

▶ 体育館棟一階 ダンス室

アクセス：小田急永山・京王永山駅からバスで10分 (無料送迎バス有)
タクシー乗り場付近の銀色のオブジェ下から無料送迎バスが出ています。
(青色のバス) ※28日は15分間隔で走行しています。

持ち物 タオル、飲み物

■ 測定内容 >>

指輪っか
テスト

片足立ち

5m
通常歩行 等

国士舘100周年記念多摩祭同時開催！

次回のお知らせ：平成30年3月17日(土) フレイル予防講演会



お問い合わせ先

国士舘大学ウェルネス・リサーチセンター

☎ 042-339-7347 (平日 10:00～16:00)