

まだまだ元気な“今”が始め時！
フレイルチェックをしてみませんか？
～通いの場立上げ教室説明会同時開催（参加費無料）～



日程／時間	会場	定員	問合せ	申込
3/6 木 午前10時～11時30分 (開場9時30分)	北とぴあ13階 飛鳥ホール (王子1-11-1)	50名	長寿支援課 ☎(3908)9017	2月21日 金 午前9時 電話 または 電子申請 電子申請は こちら ▼ 
3/7 金 午後2時～3時30分 (開場1時30分)	飛鳥晴山苑 リハビリデイあすか 4階 (西ヶ原4-51-1)	20名	ぷらっとほーむ 滝野川東 ☎(5974)2540	
3/10 月 午後2時～3時30分 (開場1時30分)	ジエクサー赤羽 (赤羽南2-9-47)	15名	長寿支援課 ☎(3908)9017	
3/12 水 午後1時30分～3時 (開場1時)	セントラル ウェルネスクラブ24 東十条第1スタジオ (東十条1-24-5)	15名		
3/13 木 午後2時～3時30分 (開場1時30分)	赤羽会館 4階大ホール (赤羽南1-13-1)	50名	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘 ☎(3908)1277	
3/14 金 午前10時～11時30分 (開場9時30分)	豊島ふれあい館 第一ホールA・B (豊島3-27-22)	30名	長寿支援課 ☎(3908)9017	

※マシンの説明・体験会はありません。

フレイルチェック（簡単な体力測定、フレイルチェック表の記入）、
結果説明、フレイルと通いの場立上げ教室の説明及び申込受付を行います。

初めてでも安心！
お気軽に！

●持ち物



〒114-8508 北区王子本町 1-15-22
北区役所 長寿支援課 ☎ 3908-9017