

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も行います～（参加費無料）



●申込方法

8月12日(火) 午前9時から受付開始(申込順)
電話(会場によって異なります)または 電子申請

▶こちらから
アクセス



日時	会場	定員	問合せ・電話申込	申込締切
9/2 火 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		8/26 火 午後5時
9/3 水 午前10時～11時30分 (開場9時30分)	ルネサンス十条24 (上十条2-13-1) ガーデンアビル2F)	15名	長寿支援課 ☎(3908)9017	8/27 水 午後5時
9/5 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		8/29 金 午後5時
9/11 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)	30名	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘 ☎(3908)1277	9/4 木 午後5時
9/12 金 午後2時～3時30分 (開場1時30分)	飛鳥晴山苑 4階 リハビリデイあすか (西ヶ原4-51-4)	20名	ぷらっとほーむ 滝野川東 ☎(5974)2540	9/5 金 午後5時
9/17 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 (東十条1-24-5)	15名	長寿支援課 ☎(3908)9017	9/10 水 午後5時

※マシンの体験の機会はありません

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。

●持ち物

初めてでも安心！
お気軽に！



※ルネサンス十条、飛鳥晴山苑会場では内履き（運動靴やスニーカー等）とマスクが必要です。
※セントラル会場では内履き（運動靴やスニーカー等）が必要です。
※赤羽会館会場では、マスクが必要です。



City of Kita

〒114-8508 北区王子本町1-15-22

北区役所 長寿支援課 ☎ 3908-9017