

フレ！フレ！

フレイル予防！



無料

中区にお住いの65歳以上の皆さまへ フレイル測定会のご案内

からだや心のちょっとした変化が、将来の介護につながることも。今の健康状態をチェックしてみませんか？

内容

横浜市フレイルチェックシート（アンケート）

測定（握力、5m歩行、椅子座り立ち、開眼片足立ち、滑舌）

7/24
(木)

中スポーツセンター
研修室



11時10分
～12時30分

先着35人

横浜市営バスで『みなと赤十字病院入口』下車後
徒歩0分

【横浜駅東口】市営バス：8・26・168系統

【桜木町駅】市営バス：8・26・58・66系統

フジエクスプレス（横浜タウンバス）：134系統

8/28
(木)

本牧地区センター
小・中会議室



9時45分
～11時15分

先着35人

バス停「本牧原」（根岸駅・桜木町駅・横浜駅発）
徒歩3分

横浜市営バス〔系統〕8・58・101・105・106
168

9/16
(火)

野毛地区センター
集会室



9時45分
～11時15分

先着35人

※室内履きを
お持ちください

桜木町駅から徒歩5分

ちえるる野毛ビルの3階フロアにあります

9/29
(月)

竹之丸地区センター
小・中会議室



9時45分
～11時15分

先着35人

JR根岸線「山手駅」下車徒歩10分

市営バス「麦田町」下車徒歩10分

市営バス「山元町4丁目」下車徒歩12分

※中区では体力測定を行うボランティア「中区健康づくりサポーター」を募集しています。